Felipe Lima
William Douglas

Mapas Mentais e Memorização

para Provas e Concursos

Felipe Lima
William Douglas

Mapas Mentais e Memorização

para Provas e Concursos

Niterói
2010

Editora Impetus Ltda.
Rua Alexandre Moura, 51 – Gragoatá – Niterói – RJ
CEP: 24210-200 – Telefax: (21) 2621-7007

Projeto e Editoração Eletrônica: Editora Impetus Ltda.

Capa: Wilson Cotrim

Revisão de Português: Thaís Bressan Nacif

Impressão e encadernação: Sermograf Artes Gráficas e Editora Ltda.

L698m
Lima, Felipe.
Mapas mentais e memorização : para provas e concursos / Felipe Lima, William Douglas. - Niterói, RJ : Impetus, 2010.
152p. ; 17x24cm.
Inclui bibliografia

ISBN 978-85-7626-457-6

1. Serviço público – Brasil – Concursos. 2. Método de estudo.
3. Mnemônica. I. Santos, William Douglas Resinente dos, 1967-

II. Título.

CDD- 351.81076

Agradecimentos

À realização do sonho que é esta obra, o meu primeiro e maior agradecimento é para Deus, que sempre soube colocar os desafios certos no meu caminho para o meu crescimento, por mais que eu discordasse e resmungasse enquanto os enfrentava.

À Kaline Cristiane Sampaio de Carvalho e seus pais, Neuton e Cristina, que me incentivaram para a conclusão da presente obra.

Aos meus pais, Hélio e Helena, que nunca me deixaram faltar os recursos materiais, o incentivo e o amor, este o mais importante, que me fez a pessoa que sou hoje.

Aos meus irmãos, Felício (Fifi) e Fabrício (Bica), que me faltam palavras para descrever a importância deles na minha vida. Orgulho-me muito desses dois!

Aos amigos Fábio Lima, Mizael Oliveira e Lucas dos Santos, que participaram da elaboração e ilustração dos mapas mentais da presente obra.

Ao Colégio e Pré-vestibular Contato de Maceió, que sempre acreditou e investiu no Projeto GENIUS, mantendo suas portas abertas para que pudéssemos ajudar os seus alunos com os nossos métodos, técnicas e TIRA NEURAS.

Ao colégio Santa Madalena Sofia, que, desde os meus primeiros passos na vida, colocaram Deus no meu caminho e ainda o fazem até hoje a cada acolhida.

Aos colégios Santa Úrsula, Elite, Santíssima Trindade e aos demais em que pudemos trabalhar, sempre me incentivaram e receberam maravilhosamente bem.

Ao CESMAC, Centro de Estudos Superiores de Maceió, por contribuir significativamente na minha formção acadêmica e acreditar no Projeto GENIUS, incorporando as nossas palestras e cursos em suas atividades docentes.

Ao Prof. Luiz Flávio Gomes, empreendedor ímpar e de coração igualmente gigante, que com uma simples nota de R$2,00, hoje um dos meus amuletos da sorte, materializou a grandeza da honra de tê-lo conhecido e a todos que fazem a Rede LFG de Ensino, Sr. Júlio César Gomes, Andrea Camargo, Prof. Marco Antônio, Christiane Perri Valentim, Malu Mortari, Francisco Fontenele, Danilo Jardim, Emerson Palmarin da LFG e os parceiros Diogo e Ricardo Garcia, Nathalie Biazzi, Felipe Mello, Dirceo, Gersonita e Samira Melo, Karin Fontes e Lia Ebbing, em nome dos quais agradeço por todo apoio da equipe para o engradecimento da minha carreira profissional.

Aos Professores Alfredo Alves, Beto e Gian Brito, Juliano Raposo, Solon Ramos, Henrique Golberi e Yvis Urquisa, que sempre me apoiaram.

Ao amigo Alberto Dell' Isola, referência internacional em técnicas de aprendizagem acelerada, que, antes mesmo de ter o presente de sua amizade, já me inspirava a superar os meus limites.

Ao querido amigo e sócio Paulo Nicholas e sua estimada esposa professora Fernanda Marinela, que me apoiaram na expansão do Projeto GENIUS, levando os nossos cursos e palestras para São Paulo e consequentemente para todos os Estados do Brasil.

Aos amigos Diogo Melo Gonzaga (Didi Mel), Leonardo Lima, Denylson Barros, Fernando Beirel, João Henrique (Eek) pelo incentivo, amizade e apoio para a conclusão desta obra.

À Maria de Fátima Ferreira (MXLL), que me ensinou a sonhar alto e a realizar mais alto ainda.

Ao "Tio Paixão" (Inácio Dias Paixão), que, enquanto me guiava em São Paulo, narrando os segredos de sua brilhante trajetória musical, soube me inspirar com o seu exemplo de vida a enfrentar os desafios do caminho, sempre com um sorriso no rosto.

A todos os meus alunos, presenciais e telepresenciais, (cada um deles...) aqueles que tive a alegria de olhar nos olhos e também aos que ainda não tive a oportunidade de conhecer, mas que pude falar aos seus corações e que acreditaram na força do nosso trabalho.

Ao, antes, ídolo e guru, e, hoje, amigo e irmão na caminhada de fazer o bem, William Douglas Resinente dos Santos, que proporcionou a realização dos sonhos que por tanto tempo foram inimagináveis, e cujo exemplo de vida me inspira a me tornar uma pessoa melhor.

Felipe Lima

Quero agradecer a Fernanda Marinela e a Paulo Nicholas por terem proporcionado o evento em Maceió no qual tive o prazer de conhecer o professor Felipe Lima.

Igualmente, agradeço ao Fontenele e ao Luiz Flávio Gomes pelo quanto contribuem para a educação no país.

Agradeço à equipe de produção da Impetus: Aline, Ana Daisy, Geison, Greice, Josiane, Letícia, Lúcia, Rovan, Thaís e Valquíria por terem ajudado a construir esse livro.

Por fim, ao Felipe, por se juntar a mim no sonho de fazer de cada estudante um visionário, competente e otimista em relação a si mesmo e até onde pode chegar.

William Douglas

Os Autores

Felipe Lima

- Engenheiro, pós-graduado em consultoria empresarial
- Professor da Rede LFG de Ensino
- Especialista em Técnicas de Aprendizagem Acelerada, aplicadas aos conteúdos jurídicos, desde 1999
- Conferencista sobre temas de superação e motivação, para empresas e estudantes
- Consultor e Auditor da Petrobras e Correios
- Professor universitário e de cursos de pós-graduação

Atuou como:

- Auditor e consultor do BVC (antigo BVQI - maior organismo certificador ISO do mundo)
- Professor federal concursado

William Douglas Resinente dos Santos

- Juiz Federal, Titular da 4ª Vara Federal de Niterói – Rio de Janeiro
- Professor Universitário
- Mestre em Direito, pela Universidade Gama Filho – UGF
- Pós-graduado em Políticas Públicas e Governo – EPPG/UFRJ
- Bacharel em Direito, pela Universidade Federal Fluminense – UFF
- Conferencista da Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro – EMERJ
- Doutor *Honoris Causa* da ESA – Escola Superior de Advocacia – OAB/RJ
- Professor da Escola de Pós-Graduação em Economia da Fundação Getúlio Vargas – EPGE/FGV
- Membro das Bancas Examinadoras de Direito Penal dos V, VI, VII e VIII Concursos Públicos para Delegado de Polícia/RJ, sendo Presidente em algumas delas
- Conferencista em simpósios, seminários, empresas, universidades e cursos preparatórios
- Autor de artigos publicados na imprensa e em revistas especializadas, além de consultorias (Jornais: *O Globo, Jornal do Brasil, O Estado de SP, Folha de SP, Zero Hora, O Dia, Jornal do Commercio, O Fluminense, Folha Dirigida, JC Concursos, Tribuna da Imprensa, Correio Braziliense, A Gazeta, entre outros*; Revistas: *Veja, Você S.A., Revista dos Tribunais, Doutrina*/ID, *Revista de Direito Tributário*/ Malheiros, *In Verbis*/IMB, *Consulex, ADCOAS, ADV-COAD, Justilex* e das Revistas de Direito do IEJ, Defensoria Pública, AJUFE, TRF da 1ª Região, Justiça Federal/RJ, entre outras)
- Colunista do jornal “O Fluminense”, do *site Correioweb*, da revista “Geração JC” e do *site* “Prazer da Palavra”

- Apontado como o maior especialista em aprovação em provas e concursos pelo Jô Soares, "Veja", "Exame", "Você S.A.", Programa "Fantástico", jornal "Valor Econômico" etc.
- Já exerceu as atividades de Advogado, Delegado de Polícia, Defensor Público, Professor de Direito Processual na Universidade Federal Fluminense – UFF e Professor em vários cursos preparatórios
- Atuou como Juiz da 2ª Turma Recursal dos Juizados Especiais Federais – SJ/RJ (2001/2002)
- Organizador de seminários e cursos sobre Direito Constitucional, Direito Administrativo, Técnicas de Otimização de Estudo e Mudanças no Mundo do Trabalho
- Autor de vários estudos na área jurídica, como a Proposta de Criação dos Juizados Especiais Federais (1994) e a Tese da Legítima Defesa Antecipada, já referida por Juarez Tavares, Rogério Greco e Julio Fabbrini Mirabete
- Membro da Diretoria da Associação dos Juízes Federais do Brasil – AJUFE – (Conselho Fiscal e Diretor Adjunto da Revista Direito Federal), nos biênios 2000/2002 e 2002/2004
- Atua eventualmente como consultor *ad hoc* do Centro de Estudos Judiciários, do Conselho da Justiça Federal (STJ), emitindo pareceres sobre artigos enviados para publicação
- Membro da Academia Evangélica de Letras do Brasil – AELB, ocupando a Cadeira nº 22
- Membro da União Brasileira de Escritores – UBE
- Membro do Conselho Editorial das Editoras Impetus, Thomas Nelson Brasil/Ediouro e da Revista "Cristianismo Hoje"
- Consultor do Grupo Editorial Campus/Elsevier
- Presidente da Comissão de Direitos Humanos da Escola da Magistratura Regional Federal da 2ª Região – 2008/2009
- Membro do Conselho Consultivo da Direção do Foro da SJ/RJ – 2009/2010
- Agraciado com as medalhas militares: "Correa Lima" (1986) e "Soldado da Paz" (2007)
- Agraciado com as medalhas civis: Medalha "Dr. José Clemente Pereira", a mais alta condecoração concedida pelo Município de Niterói/RJ (2002); "Orlando Marinho Gurgel" – pela OAB/Niterói (2008); "Medalha Mérito Cultural da Magistratura" – IMB (2009). Recebeu o prêmio "Melhores Práticas de Gestão" – Conselho Nacional de Justiça, citado no Planejamento Estratégico do Poder Judiciário/CN; e prêmios nas 6ª e 9ª Mostras Nacionais de Qualidade do Poder Judiciário

Possui larga experiência na realização de provas e concursos públicos:

- 1º colocado no Concurso Público para Juiz de Direito/RJ
- 1º colocado no Concurso Público para Defensor Público/RJ
- 1º colocado no Concurso Público para Delegado de Polícia/RJ
- 4º colocado no Concurso Público para Professor de Direito, na Universidade Federal Fluminense – UFF
- 5º colocado no Concurso Público para Analista Judiciário/TRF da 2ª Região
- 8º colocado no Concurso Público para Juiz Federal/TRF da 2ª Região
- 1º colocado no CPOR/RJ (Arma de Infantaria)
- 1º colocado no Vestibular para Direito/UFF
- 3º colocado em concurso nacional de monografias sobre a Justiça Federal

Apresentação da Série

A preparação para concursos públicos é composta por diversas etapas, dentre as quais se destacam a escolha e seleção dos materiais adequados ao estudo de cada disciplina. Ao longo dos anos, o mercado de apoio ao concurso vem se expandindo à medida que aumenta a procura de cidadãos pela boa remuneração e estabilidade asseguradas pelo cargo público. Observando este cenário e acompanhando as demandas e preferências dos concurseiros, a editora Impetus oferece a *Série Impetus Concursos*, apresentando aos leitores os conteúdos mais completos e atualizados para sua preparação.

Reforçando o caráter completo das obras, a Série prima pela adequação constante aos conteúdos abordados em concursos por meio do desenvolvimento de uma estrutura diferenciada, pensada especificamente para cada disciplina; atendendo, assim, às suas peculiaridades. Seu objetivo é alcançar a compreensão plena do conteúdo apresentado, pelo destaque das características essenciais e respeito à lógica interna da matéria. Para isso, disponibiliza o máximo de conteúdo da maneira mais eficiente, sem desperdiçar tempo de estudo ao abordar assuntos que não são cobrados pelas bancas.

Palavras do Coordenador

A obra *Mapas Mentais e Memorização para Provas e Concursos* apresenta de forma didática e descomplicada os benefícios que a memória pode trazer ao concurseiro quando bem desenvolvida. Sobressaem nesta edição as técnicas de aprendizagem acelerada, memorização, modelo binário e mapas mentais, preparando o leitor para acrescentar aos seus métodos de estudos estes novos conhecimentos.

A obra apresenta quadros, tabelas e mapas mentais que facilitarão na compreensão do conteúdo. Buscamos trazer exemplos detalhados, passo a passo, acompanhados de explicações, para que o concurseiro inicie sozinho sua produção de mapas mentais. Deste modo, conseguirá um maior sucesso nos próximos exames para qualquer tipo de certame.

Com muito prazer, divido a coautoria desta obra com o professor Felipe Lima, referência nas técnicas de aprendizagem acelerada. Como empresário e empreendedor, ele desenvolveu seu próprio curso, batizado de "Projeto GENIUS". Nesta obra, tivemos a preocupação de trazer ao concurseiro um material de qualidade que o ajudará a trilhar um caminho de sucesso.

William Douglas
Professor, Escritor e Juiz Federal

Apresentação

Desde muito novo eu tinha a ideia distorcida de que estudar era um "mal necessário", pois me dedicava horas lendo livros e fazendo exercícios para fixar as matérias e, na hora da prova, sempre errava alguma bobagem. O grande problema é que eu errava um detalhe em cada uma das questões da prova inteira, o que me fazia tirar um ZERO em provas que dominava os conteúdos e poderia ter conseguido uma nota DEZ.

No futuro, descobri que as razões do fraco desempenho nas provas eram a baixa concentração, ansiedade e também a falta de técnicas que me auxiliassem a aprender com eficiência e lembrar com agilidade quando da realização de provas.

A memória é um mecanismo de armazenamento que pode ser desenvolvido através da realização de exercícios simples e diários. Jogue fora a crença de que você se esquece de tudo e que tem uma péssima memória. Pensar assim, por si só, já afeta o seu desempenho mental, pois o nosso inconsciente "acredita" em tudo o que dizemos para nós mesmos ou pensamos.

Pense positivo! Aja positivamente!

É fato: a memória pode ser "treinada" para aumentar significativamente o seu desempenho e você vai sentir isso logo nos primeiros exercícios deste livro.

COLOCAR EM PRÁTICA: a diferença que faz a diferença

Até o ano de 2008, nós contabilizamos mais de 20.000 alunos atendidos pelo Projeto GENIUS, número que em 2009 foi dobrado, excedendo os 40.000 alunos, por meio das aulas telepresenciais, e pudemos perceber na grande maioria deles uma surpresa muito feliz quando passaram a colocar em prática as técnicas de forma diária.

Já perdemos a conta de quantas vezes escutamos de alunos brilhantes, que antes acreditavam ter péssima memória: E eu, que não "decorava" nem 20 palavras em ordem, hoje posso memorizar 200 e dizê-las na ordem direta e inversa.

Você pode perceber que as técnicas mnemônicas são bastante simples e que a aprendizagem delas vai acontecer de forma rápida e fácil, mas COLOCAR EM PRÁTICA, exercitar contínua e diariamente, treinar até atingir a excelência, incorporando-as aos seus hábitos diários, dedicando apenas 10 minutos por dia (todos os dias!), vai fazer com que o uso das mesmas seja uma competência inconsciente sua e você não vai nem pensar antes de usá-las.

Vale ressaltar que as técnicas contidas na presente obra não são de minha autoria, porém pude ajustar o uso das mesmas ao meu modo, por mais de dez anos de experiência, utilizando minhas experiências pessoais e também a aplicação das mesmas por nossos alunos.

Felipe Lima

Inconfidências

A vida que escolhi tem várias alegrias, e também muito trabalho. Fui a Maceió para uma palestra. Amo, mas tira a gente de casa, da nossa cama e da nossa rotina pessoal, embora viajar seja uma das minhas rotinas.

A data foi 25/04/2009, falei para um grupo seleto, logo depois de ouvir uma aula extraordinária de Direito Administrativo, proferida pela amiga Fernanda Marinela, mulher genial e linda, que rotineiramente ministra aulas extraordinárias. Gosto muito dela e de seu marido, o também amigo Paulo Nicholas.

Na plateia, atento que sou, percebi alguém com alguma coisa diferente. Detalhes pequenos, mas perceptíveis. O olhar vivo, atento, um brilho no olho, um interesse especial pela conversa. Algo incomum.

No final, ele veio se apresentar, disse que meu livro, COMO PASSAR EM PROVAS E CONCURSOS, tinha mudado sua vida, que ele tinha comprado seu primeiro apartamento com os rendimentos da empresa que criou a partir do meu livro. Entregou-me, então, material de divulgação do curso "GENIUS Ensinando a Aprender", da empresa MAXIMUS Treinamento & Consultoria, uma inspiração dos gladiadores, que tinha clientes como PETROBRAS e CORREIOS, além de expressivos colégios, cursos pré-vestibulares e preparatórios para concursos. Olhei, impressionado, vendo que não só era o que fiz e ensino no livro, mas também com toque pessoal, e tudo de bom gosto.

Estávamos saindo, eu, Paulo, Fernanda e mais outros amigos geniais, como o Fontenele, para ir curtir almoço num restaurante da cidade: o Canto da Boca, divino, espetacular, mas me adianto na história. Ainda no hotel, antes de sairmos, convidei o Felipe Lima para ir conosco. Ele quase não acreditou.

Uma pessoa da trupe, nenhum dos que citei, alguém do segundo ou terceiro escalão do evento, disse que não deveria perder meu tempo com um aluno. Ora, vejam! Quem diria! Que ideia equivocada. Gosto de almoçar e conversar com alunos. E, ali, ainda percebia que havia algo de especial naquele empreendedor.

Reconheci-me em várias das atitudes que Felipe teve. Sempre fui de ir assistir aos meus ídolos, minhas referências pessoais, e também qualquer pessoa que fale bem, pois estou em processo de aprendizado e com uma vontade enorme de implementar contínuas melhorias. Também gosto de ir cumprimentar o palestrante, e mais ainda de agradecer o bem que recebo. Gente, uma empresa?! Uma empresa de sucesso a partir do livro sobre concursos, acreditam?

O mundo é mágico! Tudo o que fazemos, depois que sai de nossas mãos, toma formas inesperadas. O bem e o mal que engendramos, que praticamos, vai para o mundo e volta multiplicado e com outras formas e cores inimagináveis.

O almoço foi maravilhoso. Adoro, amo, muito, repartir a mesa com gente agradável, inteligente, como é a lista citada acima.

Felipe percebeu que estava sendo colocado em outro espaço, noutro degrau, acima, em seus projetos. O Nicholas, empresário e visionário, me perguntou o que eu achava dele. Respondi que ele tinha algo de especial.

Nicholas, um homem inteligente, fechou uma parceria com Felipe. Um não precisa do outro, os dois já iam muito bem de vida sozinhos, mas imagine os dois juntos?!

Daquele dia, vieram muitas conversas. Felipe está sendo um sucesso na Rede LFG, que sabe como ninguém identificar e dar espaço para bons professores, e está ministrando seus cursos e palestras Brasil afora.

O sonho de um menino, materializado na experiência e trabalho de um homem, que soube persistir às tempestades da maratona, pagar o preço das suas escolhas, que venceu suas dificuldades de aprender e hoje encanta milhares com suas técnicas, métodos e exemplo de vida.

Um livro surgir entre nós, de algum modo, era questão de tempo. Felipe veio a Niterói e ministrou uma palestra na Impetus.

Eu não sou bobo. Eu quis vê-lo em cena. E, acreditem, é o melhor que eu já vi falando sobre motivação nessa nossa área. Depois de mim, claro, mas ele é mais novo. Farei gosto de vê-lo me suplantar e fazer mais bem do que eu faço. Ele é muito bom fazendo palestras, acredite.

Frustei-o muito, confesso, em alguns pontos. Leitor do "A maratona da vida"', queria fazer uma caminhada comigo, ou corrida, pela "igreja", pelo "laboratório" (quem leu o livro, sabe do que estou falando), mas minha correria não permitiu isso. Mas tivemos bons momentos e almoços juntos, e ele conheceu minha casa e minha família.

Trocamos muitas ideias, imaginamos mil projetos e discutimos sobre eles porque eu e Felipe somos dois sonhadores malucos. Mas dois sonhadores malucos que conseguem construir alguma coisa e é esta a diferença entre visionários empreendedores e gente apenas com sonhos: é preciso construir coisas, mudar rumos, estabelecer rotas, fazer casas, construir, repito, construir.

Este livro que você tem em mãos é o primeiro livro que saiu daquela conversa, do almoço. Não, corrijo: que saiu de o Felipe ter ido lá noticiar e agradecer. Não, que saiu de mim, que, mesmo com carreira sólida, quis continuar trabalhando e ir viajar para explanar o bem que posso. Não, que saiu... do sucesso livro. Não, que saiu antes de eu escrever o livro.

Este livro saiu de antes... entenda: de tudo o que lutei para aprender o que pus no livro, ou antes, dos sonhos que tive que me puseram aqui, de frente para o mar, hoje, escrevendo estas inconfidências.

Meus sonhos, reveses, derrotas e novas tentativas, minhas caminhadas e construções trouxeram-me muitas alegrias, entre as quais ser útil ao Felipe Lima mesmo sem saber, e depois sabendo, e me trouxe a alegria de apresentar esta obra que, tenha certeza, é a primeira de muitas.

O conhecimento e a inspiração são transmitidos de pessoa a pessoa, de geração a geração. Aprendi com muitos, e muitos me inspiraram. Felipe Lima me deu a generosa notícia de que aprendeu coisas comigo e que eu fui fonte de inspiração para ele.

Então, espero poder continuar fazendo meu trabalho, ensinando e inspirando.

E espero que, o antes anônimo discípulo e hoje meu amigo, Felipe Lima, siga seu caminho, porque também tem muito a ensinar e é um cara inspirador.

Junte-se a nós, nessa caminhada. Ela é coletiva. Aprenda... e ensine. Inspire-se e inspire os outros.

Um dia dominaremos o mundo.

Ele será, então, um lugar de conhecimento, inspiração e, mercê disso, alegria, prosperidade e paz.

Caminhe conosco.

Para começar, se quer uma fonte sobre como aprender de forma mais eficiente e lembrar-se com facilidade do assunto estudado, através dos mapas mentais e da memorização, e /ou ver uma história de sucesso de um sonhador-empreendedor que eu admiro, leia esse livro.

WILLIAM DOUGLAS

Nota à edição

Este livro é um aprofundamento do capítulo 7 do livro COMO PASSAR EM PROVAS E CONCURSOS: Sua Memória.

As técnicas apresentadas nesta obra são resultado das experiências adquiridas ao longo de mais dez anos de realização de cursos e seminários sobre Técnicas de Aprendizagem Acelerada.

Além dos conhecimentos adquiridos por meio do uso das técnicas em nossas profissões e vida pessoal, a contribuição dos nossos alunos foi fundamental para que pudéssemos desenvolver e aprimorar e eficiência tanto dos Mapas Mentais quanto do Método do Modelo Binário.

Atualmente, existe uma vasta bibliografia sobre Memorização e Mapas Mentais, porém você perceberá que a **forma como** estas ferramentas de otimização da capacidade mental são aqui apresentadas faz toda a diferença.

Você pode ter lido algo sobre mapas mentais e sugerimos que o faça mesmo depois da leitura deste livro. Isso o ajudará a compreender por que o método aqui exposto tem excelentes vantagens sobre os mapas mentais geralmente elaborados.

Sumário

Como a minha vida mudou com as técnicas de aprendizagem acelerada

Vestibular mais fácil: ENGENHARIA DA COMPUTAÇÃO x ENGENHARIA ELÉTRICA

Sempre tive o sonho de cursar Engenharia da Computação. Como a concorrência era alta, superando a de Medicina, alguns professores me estimularam a persistir e tentar até conseguir.

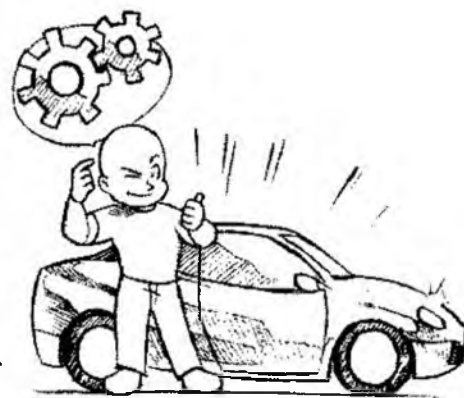
Certos amigos e parentes diziam: "*Procure um curso mais fácil, que nesse você não passa nunca*". Hoje, eles me dizem que estavam tentando me ajudar e evitar sofrimento e tempo perdido por algo para mim inalcançável. Não sabiam eles que sonhos impossíveis são somente aqueles que não estamos dispostos a pagar o preço para realizá-los.

Depois de dois anos tentando Engenharia da Computação, desisti e tentei Direito: mais uma vez, sem sucesso! Foi quando decidi escolher um curso pela concorrência e o fiz como quando vamos a um restaurante e o dinheiro está curto: escolhemos pelo preço.

Fugi dos cursos com uma concorrência superior a 4x1 (quatro candidatos para uma vaga), olhei os de 2x1, mas ainda era arriscado, afinal de contas, era o dobro dos candidatos para as vagas disponíveis. Cheguei aos cursos que tinham 1x1 (um candidato por vaga) e escolhi o nome mais bonito que vi: Engenharia Elétrica.

Quem não consegue passar em um vestibular ou concurso concorrido tem a justificativa (desculpa) aceitável da quantidade de gente disputando as vagas. Agora, quem perde em um vestibular de concorrência nula, que não disputa

vaga com ninguém, se não passa, vai dizer o quê em casa? Que a prova estava difícil?! Que foi o erro da marcação do gabarito?! É como se participasse de uma corrida sozinho e ainda assim perdesse.

Graças a Deus fui aprovado em Engenharia Elétrica e até com boa colocação, mas os meus problemas só estavam começando, pois, se a fase de colégio foi difícil, a de universidade seria ainda pior, porque as complexas matérias sobre cálculo e circuitos elétricos eram fartas.

A VIRADA: Li Como Passar em Provas e Concursos

Depois de muitas notas baixas na faculdade, apesar de bastante dedicação, fiz um curso sobre Leitura Dinâmica e descobri o prazer de ler, com bastante compreensão, concentração e também velocidade. Um dos primeiros livros que devorei, depois de treinar muito a técnica, foi COMO PASSAR EM PROVAS E CONCURSOS, e mudei o meu jeito de ver a vida.

Comprei outros livros do William Douglas e comecei a colocar os seus ensinamentos em prática para superar todas as minhas dificuldades e limitações, tanto de estudo quanto de vida.

Li muita coisa sobre PNL (Programação Neurolinguística), memória e técnicas mnemônicas, aprendizagem acelerada, autoajuda, leitura fotográfica, empreendedorismo, motivação, liderança etc. Todos aqueles cursos anunciados na TV sobre memória e concentração, eu juntava dinheiro e comprava, com o firme propósito de colocar tudo em prática.

Funcionou!

O PROJETO "GENIUS"

Desenvolvi tanta habilidade no uso das técnicas de aprendizagem acelerada que amigos e parentes me pediam para que eu ensinasse como fazer para ler rápido e compreender melhor, como organizar o tempo e principalmente sobre como memorizar e lembrar-se das matérias em longo prazo.

Nascia o curso sobre Técnicas de Aprendizagem acelerada que, mais tarde, seria batizado como "Projeto GENIUS", que se desenvolveu e atualmente aborda, além das técnicas de aprendizagem acelerada e motivação, estratégias de sucesso para a aprovação em provas, concursos e vestibulares, em forma de acompanhamento e com aulas periódicas semanais ou mensais, como se fosse um curso de inglês.

No GENIUS, cada aluno é único e acompanhamos, com uma equipe interdisciplinar, a superação das suas dificuldades relacionadas aos estudos e à vida.

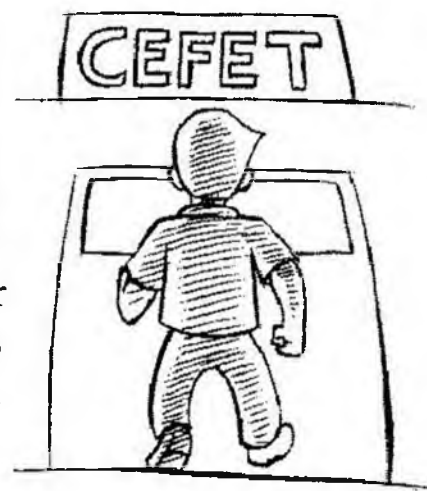
Dei-me conta de que havia buscado inspiração no livro COMO PASSAR EM PROVAS E CONCURSOS para criar um curso em que fosse possível vivenciar e colocar em prática todas as suas recomendações, agregando outros conhecimentos e técnicas adquiridos ao longo da minha experiência como aluno e professor.

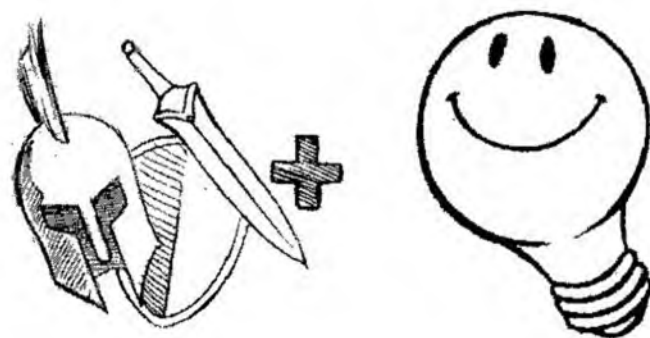
CEFET: Aprovação x Exoneração

Ainda entusiasmado pelos livros do William Douglas, principalmente pelo COMO PASSAR EM PROVAS E CONCURSOS, prestei concurso para ser professor federal, quando concorri com mestres e doutores e tive a felicidade de ser aprovado em 2º lugar.

Cerca de um ano depois, atuando como professor no CEFET e também em universidades, em cursos de graduação e pós, decidi pedir exoneração para trabalhar para uma multinacional, o maior organismo certificador ISO 9001 do mundo, na época.

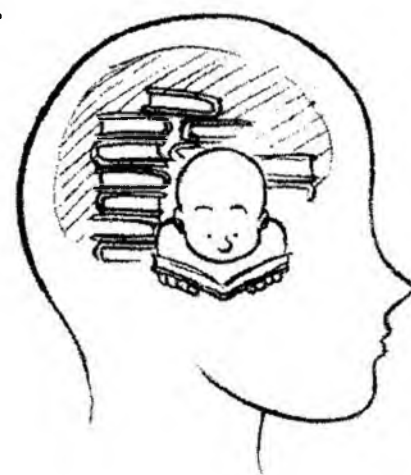
Eu havia participado de cursos sobre ISO 9001, muito estimulado por minha mãe, e fiquei no cadastro de possíveis colaboradores da empresa realizadora dos eventos. Como os consultores do Sul e Sudeste não tinham disponibilidade para morar no Nordeste, a vaga foi aberta e eu a agarrei com unhas e dentes.

Alguns familiares e amigos condenaram minha decisão de pedir exoneração do CEFET, mas era eu, e não eles, que estava seguindo um caminho que não tinha coração e que não me sentia feliz trabalhando com as regras, horários e algumas pessoas daquela instituição, apesar de nunca ter sido tão bem recebido e tratado por seus alunos. Foi muito bom ter o apoio dos meus pais para tomar a decisão de mudar de rumo.

"MAXIMUS" TREINAMENTO & CONSULTORIA + PROJETO "GENIUS"

Mais um ano se passou, saí do organismo certificador ISO multinacional e decidi criar a minha própria empresa, que se chamaria MAXIMUS, inspirada no filme "O Gladiador", do general romano Maximus Decimus Meridius, por sua trajetória de vida, com o foco em consultorias organizacionais voltadas para a área de gestão e treinamentos corporativos.

Vivo com Deus no coração, tentando ser e fazer feliz todos que me rodeiam, desfrutando e aprendendo em cada passo da caminhada. Faço o que gosto e descobri que nos tornamos insuperáveis quando acreditamos em nossos sonhos, em nós mesmos, na nossa capacidade de superação e de aprender com os nossos erros e, principalmente, quando nos lembramos que temos um Deus que tudo pode e que nunca nos abandonará.

> *"O Senhor é o meu pastor; nada me faltará. [...] Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal algum, porque tu estás comigo" – Salmos 23.*

APRENDI A APRENDER

Foi durante a universidade, quando cursava Engenharia Elétrica, curso escolhido prioritariamente pela baixa concorrência em seu vestibular, que fiz o meu primeiro curso sobre técnicas de aprendizagem e pude conhecer a Leitura Dinâmica. Aos 20 anos, eu, que não tinha o hábito de ler, em um treinamento de final de semana aprendi os exercícios sobre como melhorar a eficiência da leitura e comecei a ler alguns livros por dia. Em seis meses já lia um romance de 200 páginas, com muita compreensão e concentração em cerca de 1h. As novidades eram justamente a compreensão elevada de tudo que lia, quer fosse um conteúdo técnico ou um artigo de revista, e a capacidade de concentração ao ler.

Aprender a aprender mudou a minha vida e hoje em tudo que faço uso as técnicas de aprendizagem acelerada como um estilo de vida, tentando usar o máximo que posso da minha capacidade de memorizar.

Existem pessoas que admiram o desempenho de carros, máquinas ultrapotentes e dotadas de tecnologias surpreendentes. Eu, particularmente, fico extasiado com a capacidade da mente humana. Acho maravilhoso o potencial que temos de armazenar informações e conhecimentos, bem como de lembrá-los muito tempo depois.

Nos primeiros anos de Projeto GENIUS, um dado em especial me deixava triste e pensativo: perceber que menos de 10% das pessoas que participavam dos nossos "cursos pontuais", com duração entre 8 a 16h, não tinham disciplina para colocar em prática as técnicas aprendidas. O que impressionava era que os alunos tinham a oportunidade de sentir a eficiência das técnicas de forma prática e bem aplicada às matérias e ainda assim não persistiam em fazer uso dos métodos que tinham aprendido, mesmo sabendo que aquilo traria resultados excelentes quanto à eficiência nos estudos e redução significativa do tempo para a conquista da aprovação.

Decidimos, então, criar a ISOLADA GENIUS, com aulas semanais, para garantir que a aplicação prática das técnicas de aprendizagem acelerada se tornasse um hábito diário de nossos alunos.

Fazendo as técnicas de aprendizagem funcionarem

INSTITUINDO O HÁBITO

Como você, amigo(a) leitor(a), está dedicando o seu precioso tempo para ler a presente obra, dedique-se a fazer com que cada técnica ou dica faça a diferença em sua vida e tenha a certeza de que estamos a sua inteira disposição para tirar suas dúvidas através do *e-mail* contato@sougenius.com.br.

Justamente com o objetivo de tornar o uso das técnicas aqui contidas uma competência, criamos exercícios que devem ser praticados diariamente, não tomando mais que 10min do seu dia.

Ao aplicar os métodos aqui descritos, é importante que você entre em sala de aula com uma nova postura, com a firme intenção de fazer com que a sua forma de aprender e lembrar seja revolucionada.

O uso da memória, bem como de todas as faculdades mentais, funciona parecido com os demais hábitos que instituímos em nossas vidas.

Não basta comer de forma saudável por alguns dias, isso precisa ser um hábito diário para trazer os benefícios a que uma dieta equilibrada se destina. A média dos seus hábitos se sobrepõe aos pequenos desvios. No livro A *Maratona da Vida* (William Douglas), há uma citação clara sobre a regularidade da alimentação. Se você tem uma alimentação sempre saudável e equilibrada, um exagero isolado no mês de lasanha ou *sundae* não vai fazer com que você engorde horrores, como também, se você só come porcaria o tempo todo, fazer um sacrifício momentâneo de alguns dias não vai resolver o seu problema de peso e saúde.

Percebe-se que, para instituir um novo hábito, deve-se ter disciplina e persistência e, para tanto, é imprescindível fazer uso de ferramentas para evitar que os antigos hábitos prevaleçam.

Uma vasta literatura prega que, para se adquirir um novo hábito, basta fazê-lo por 21 dias. Prefiro acreditar que enquanto durar a motivação e a lembrança dos seus objetivos de vida, você poderá manter-se em busca dos seus sonhos e promover as mudanças necessárias para que eles aconteçam, um dia de cada vez.

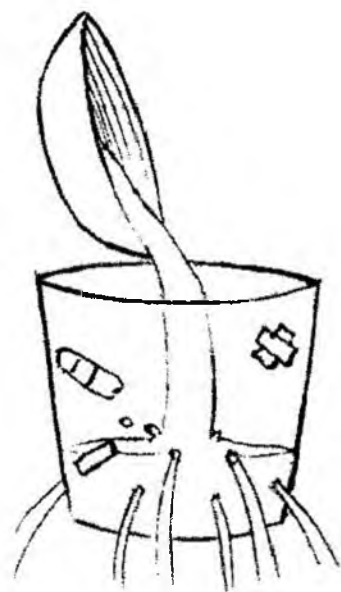
Recomendo que, sempre antes da realização dos treinamentos diários sobre as técnicas mnemônicas aqui presentes, olhe para o seu CARTAZ DOS SONHOS, com as imagens do que você quer da vida e lembre-se dos seus objetivos, da razão maior que está te levando a aprender novas maneiras de absolver as matérias e, principalmente, de lembrá-las na hora da prova.

Se os seus sonhos não foram suficientes, lembre-se dos seus pesadelos, das coisas ruins que podem acontecer se você não se dedicar o suficiente para tornar realidade a vontade que nasceu na sua alma e hoje mora na sua cabeça, nos planos para um futuro breve.

RE-RE-RE-ESTUDAR

Uma conta que quase ninguém faz, mas que dolorosamente é sofrida para a conquista da aprovação, é a quantidade de vezes que se tem que estudar um determinado assunto para garantir que ele seja lembrado quando da realização de provas.

Por muitas vezes, aprendemos um conteúdo em sala de aula, estudamos em casa, fazemos exercícios e temos a nítida sensação de que dominamos as matérias. Bastam algumas semanas ou meses para que percamos essa "certeza absoluta" e tenhamos que re-estudar os assuntos, alguns assuntos até com a impressão de que é a primeiríssima vez que estamos lendo algo sobre aquilo.

Isso ocorre pela falta de método de internalização e armazenamento das informações, o que trará, naturalmente, uma significativa facilidade e agilidade para lembrar-se dos assuntos.

A função principal das técnicas de aprendizagem acelerada excede "aprender com eficiência", e chega à manutenção dos conteúdos disponíveis na memória e principalmente na habilidade de lembrar e expressar aquilo que se sabe ou pensa.

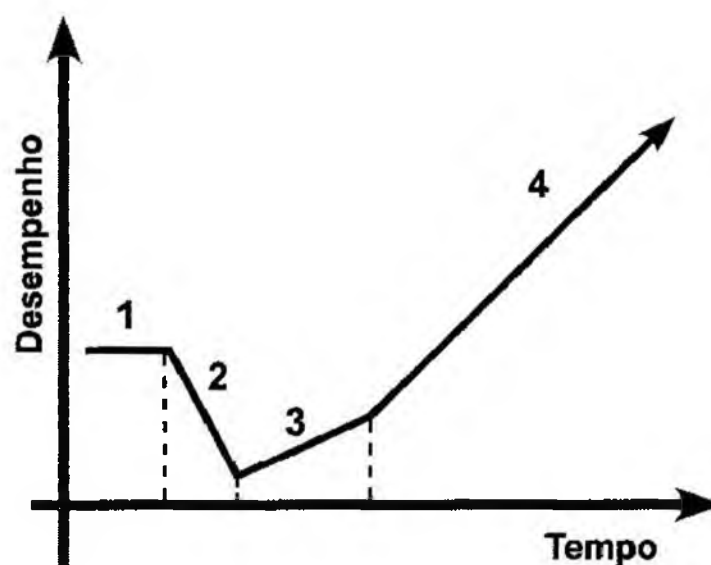
O grande desafio de estudantes em todas as fases de suas vidas é absolver um volume imenso de informações e conhecimentos, durante anos ou meses, e depois lembrar-se de tudo, de forma ágil, pois toda prova tem tempo definido.

AS DIFICULDADES NO INÍCIO DO USO DAS TÉCNICAS

Quando ouvimos falar sobre algum assunto ou técnica, quer seja sobre técnicas de aprendizagem acelerada ou sobre qualquer outro tema, nos tornamos incompetentes conscientes, ou seja, sabemos que não dominamos aquele método. Antes disso, éramos incompetentes inconscientes e nem saíamos que não sabíamos. Quando aprendemos a referida técnica e começamos a usá-la, evoluímos ao grau de competentes conscientes e, com o passar do tempo e prática das técnicas, incorporamos o seu uso aos nossos hábitos diários e nem pensamos quando vamos usá-las, nos tornando competentes inconscientes.

Com persistência, você conseguirá alcançar o estágio de competente inconsciente com as técnicas de Mapas Mentais e Memorização, usando-as sem nem parar para pensar.

	INCOMPETENTE	**COMPETENTE**
INCONSCIENTE	Estágio 01 II	Estágio 03 CC
CONSCIENTE	Estágio 02 IC	Estágio 04 CI

O gráfico abaixo mostra os estágios que enfrentamos quando estamos aprendendo as técnicas de aprendizagem acelerada e que, analogamente, representa a aplicação de toda e qualquer nova tecnologia.

FASES:

1) Desempenho estagnado, antes do treinamento e uso das técnicas
   - Incompetência inconsciente
2) Queda do desempenho pelo desenvolvimento inicial da aplicação prática das técnicas
   - Incompetência Consciente
3) Primeiros resultados positivos na aplicação das técnicas: melhora na aprendizagem, manutenção do assunto à disposição e principalmente para evocar conteúdos
   - Competência Consciente
4) Aplicação hábil das técnicas de forma rotineira e automática
   - Competência Inconsciente

Ao praticar as novas técnicas e mudar a sua forma de aprender, saiba que "tempos difíceis" virão e talvez você pense que não vale a pena investir energia no desenvolvimento dos exercícios, que a relação "custo x benefício" é inviável, mas se você persistir e superar esse breve "muro" inicial experimentará um sucesso antes inimaginável em seus estudos.

A fé e a persistência são determinantes para o seu sucesso no que quer que faça na vida. Se você iniciar os treinamentos fazendo corpo mole e valorizando as dificuldades, fique certo de que tudo será mais difícil e provavelmente você vai entrar para a lista dos desistentes, que procuram 1001 defeitos nas técnicas

para justificar a sua falta de compromisso para colocar em prática os métodos de aprendizagem acelerada. Encontro muitos desses desistentes mofando anos para serem aprovados.

Mas, se você começar com o "pé direito", acreditando que centenas de milhares de pessoas no mundo já estão sendo beneficiadas com o uso das técnicas e que você é plenamente capaz de superar as dificuldades do caminho, ainda podendo contar com o nosso apoio por *e-mail*, terá um sucesso inevitável.

Como já disse o comandante, chefe do Capitão Nascimento, do filme "Tropa de Elite": "Missão dada é missão cumprida!". Receba essa missão de si mesmo e cumpra-a!

MOTIVOS DE UM, DESCULPAS DE OUTROS

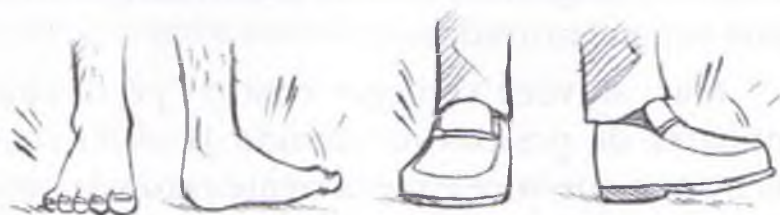
Recentemente, recebi dois *e-mails* de alunos com algumas dúvidas, mas algo me chamou a atenção.

O primeiro *e-mail* era de um aluno, doravante denominado por MORNINHO, que justificava que as técnicas de aprendizagem, especificamente os Mapas Mentais, com a metodologia GENIUS, não eram viáveis. O aluno alegava que a matéria era <u>muito extensa</u> e que daria muito trabalho aplicar os Mapas em todos os conteúdos.

O segundo *e-mail* era de uma aluna, que chamaremos de GUERREIRA, que se dizia maravilhada com as técnicas de aprendizagem, principalmente com os Mapas Mentais. Ela até falava: "Estou tendo algumas dificuldades, mas é viável e já sinto os resultados". A aluna se mostrava bastante entusiasmada em suas palavras, e dizia que, como a matéria era <u>muito extensa</u>, seria ótimo usar os Mapas Mentais, pois a aplicação deles garantiria que os assuntos fossem estudados uma só vez e revisados de forma fulminante, através das caixas diárias, semanais, quinzenais, mensais e semestrais, como você verá a seguir.

O mesmo argumento foi usado pelo MORNINHO, como desculpa para não aplicar a técnica, e pela GUERREIRA, justamente para aplicá-la.

ANALOGIA DA VENDA DOS SAPATOS

Esse fato me fez lembrar uma história muito conhecida entre vendedores. Certa vez, dois vendedores de sapatos foram enviados a uma mesma cidade da África, ambos com a missão de expandir os negócios e abrir filiais.

O primeiro vendedor, MORNINHO, enviou uma carta para o Gerente com os seguintes dizeres: *Prezado chefe, considero impossível a expansão dos nossos negócios para este país, tendo em vista que todo mundo aqui anda descalço e não existe a cultura dos calçados.*

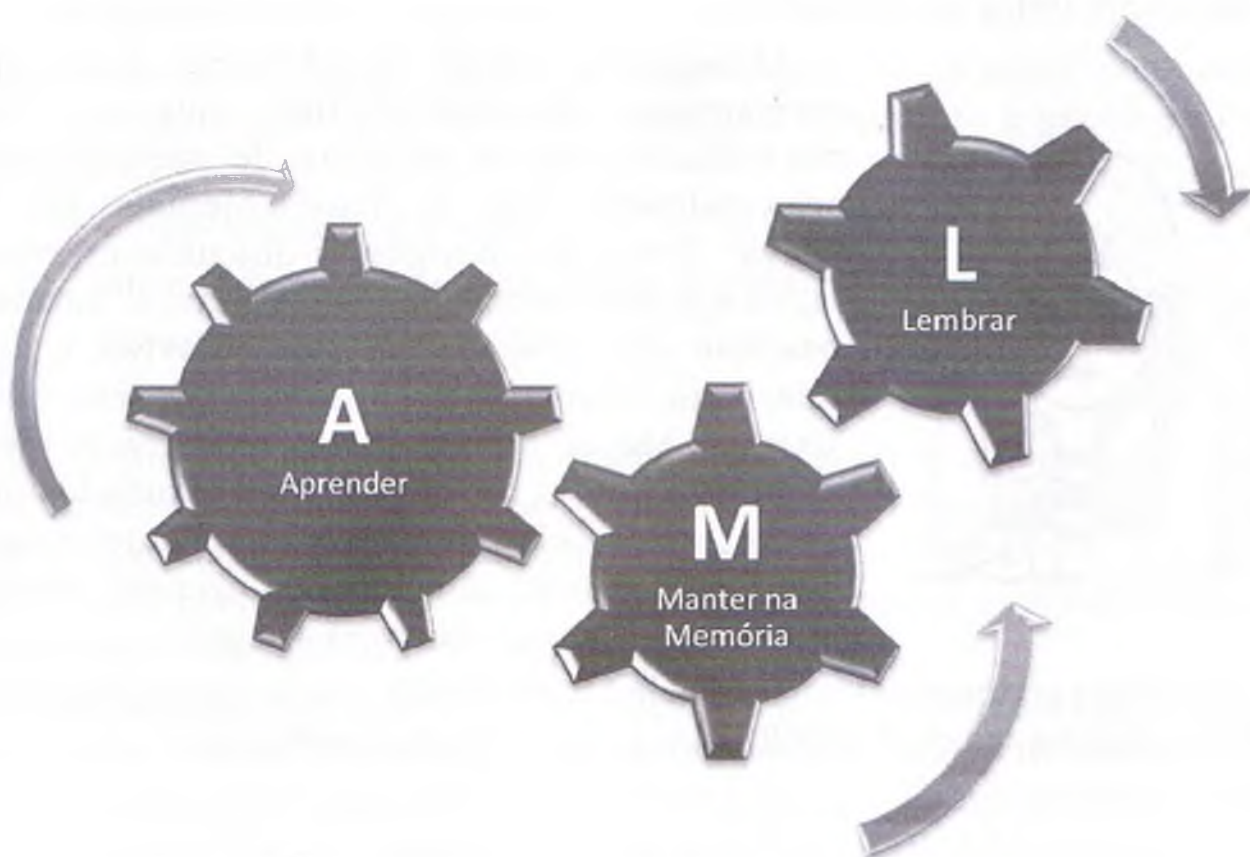
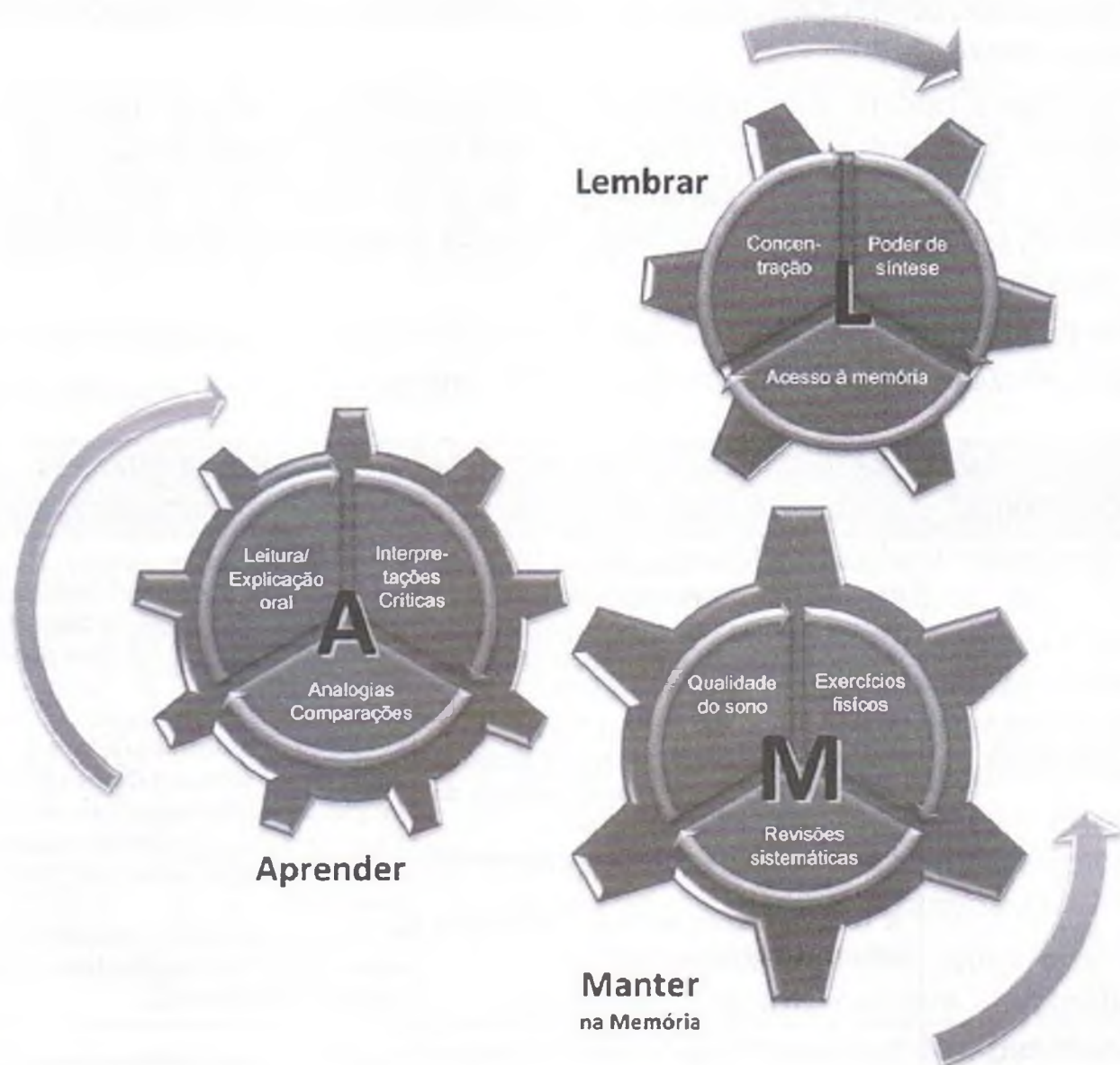
O segundo vendedor, GUERREIRO, enviou a sua carta ao mesmo Gerente: *Chefe!!! Esse país é uma mina de ouro!!! Vamos vender muito, pois ninguém aqui usa sapatos* ***ainda*** *e não teremos concorrentes.*

A maioria das dificuldades que você terá na vida é inevitável, mas a forma como você vai enxergá-las e principalmente a atitude que você terá diante delas é que vai fazer toda diferença.

APRENDIZAGEM > MEMÓRIA > LEMBRANÇA

L
Lembrar

A
Aprender

M
Manter na
Memória

"O bandido foi preso porque foi pego, não porque roubou." (Dito popular)

Passa em concursos e vestibulares quem acerta mais questões nas provas e não necessariamente quem estudou ou domina mais as matérias.

O grande desafio dos alunos é estudar todo o conteúdo, do primeiro assunto ao último e, quando terminar tudo, se lembrar de toda matéria.

Para a maior parte das matérias estudadas pelos alunos, se faz necessário

a realização de revisões repetidas para que um mesmo assunto seja lembrado em longo prazo.

Os alunos podem até compreender os conteúdos em sala de aula, estudá-los em casa, responder os exercícios, mas essa sequência *(Sala de Aula – Estudo em Casa – Exercícios)* não garante que na hora da prova a matéria esteja disponível, com facilidade e agilidade, para que as questões sejam respondidas com sucesso.

No livro COMO PASSAR EM PROVAS E CONCURSOS, as fases do processo de memorização estão divididas da seguinte forma:

FASES (PROCESSO DA MEMÓRIA)	CARACTERÍSTICAS DA FASE	COMO OTIMIZAR O RENDIMENTO DA FASE
CAPTAÇÃO	A pessoa recebe informações através de seus cinco sentidos: visão, audição, olfato, tato e paladar. A visão tem certa preponderância, mas isto é influenciado pelo desenvolvimento cerebral.	A principal forma de aumentar a captação é cuidar da saúde (5 sentidos) e ter acuidade. **Prestar atenção** ao que está fazendo e ao que está acontecendo é a chave para uma boa captação.
FIXAÇÃO	A fixação dependerá do tipo de memória utilizada (de curto ou longo prazo) e da qualidade do armazenamento. A fixação é feita nos neurônios, em especial nos dendritos. A fixação corresponde ao "marcar" a informação recebida no cérebro.	O cérebro irá realizar uma seleção de tudo o que estiver acontecendo e fixará o que lhe parecer ou for determinado ser o mais importante. Aqui é essencial o **interesse, amor e vontade** da pessoa pelo assunto ou informação. O armazenamento depende de boa **alimentação, oxigenação, boa captação** e estímulo suficiente.
MANUTENÇÃO	Depois de se "marcar" a informação em um número "x" de neurônios, será a hora de assegurar que esse registro não se perca nos pelo menos 10 bilhões de neurônios ativos. A manutenção é a perenização do registro (p.ex.: não sendo feita outra "gravação" sobre ele). O cérebro raramente mantém guardada informação considerada inútil.	Para manter uma informação no cérebro é preciso indicar a **utilidade** da mesma. O cérebro não tem o vício humano de "guardar" o que não será usado. Para a informação não se perder ou apagar é preciso que ela seja **bem fixada.** A boa fixação é aquela feita com a utilização das técnicas, especialmente a de **associação das informações** na rede neural.
RECUPERAÇÃO	Recuperar significa **localizar** e **resgatar** a informação guardada e mantida no cérebro. Quem leva 2 horas para se lembrar de algo que precisa é uma pessoa que soube guardar e manter, mas que não sabe recuperar a informação que já está no cérebro. O "branco" na prova é um problema de recuperação da informação.	Para recuperar é preciso saber métodos para "**armazenar**" a informação de modo adequado. É como se deixássemos nossas "gavetas" ou "arquivos" cerebrais bem arrumados. Mais uma vez, precisaremos utilizar a **associação**, a etiquetação, processos mnemônicos, etc. A principal técnica aqui é a **prática**, o **treino**, a **execução**.
TRANSMISSÃO	É a capacidade humana de **repassar para terceiros** (de forma escrita ou oral) o conteúdo memorizado, a informação que foi guardada e recuperada.	Aprenda a redigir e a falar com fluência. Aprenda a utilizar a **linguagem** humana, inclusive a não verbal.

ESTUDO, ESQUEÇO, ESTUDO, ESQUEÇO, ESTUDO... LEMBRO!!!

Certamente já aconteceu contigo de assistir a uma aula sobre um determinado assunto, estudá-lo em casa, fazer exercícios e depois de algumas semanas não lembrar de muita coisa. Isso ocorre porque existem conteúdos que estudamos, entendemos e até aprendemos, mas não conseguimos mantê-los disponíveis na memória, sem que sejam revisados repetidas vezes.

SAIU DA SALA: LEMBROU!

Você já deve ter entregado uma prova e, no primeiro passo fora da sala, aquela questão que não estava lembrando e você dedicou preciosos minutos para tentar resolver e não conseguiu "pipocou" na sua memória e você se lembrou de tudo que precisava para respondê-la. Nessas horas dá até vontade de voltar e pedir a prova de volta para responder a questão que você sabe que sabe, mas durante a realização da prova não conseguiu desenvolver.

Para questões deste tipo, que você domina o assunto, mas está "enganchado" e com dificuldades de lembrar ou pensar sobre o assunto, sugiro a leitura da técnica VMR (viagem mental de recordação), existente no capítulo 13 do livro COMO PASSAR EM PROVAS E CONCURSOS.

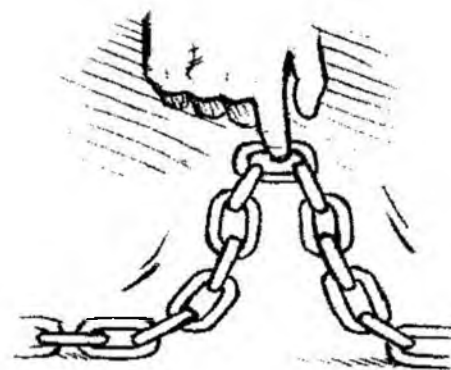
Durante os anos de estudos dos ensinos fundamental e médio, como também nos cursos de graduação, os alunos são condicionados a estudar para provas que cobram assuntos de apenas um ou, no máximo, dois meses. Algumas instituições de ensino realizam avaliações cumulativas, mas cobram uma ínfima fração de todo o conteúdo ministrado ao longo do ano, de forma acumulada.

Para agravar a situação ainda existem aqueles alunos que se condicionam a estudar às vésperas das provas e, como obtêm resultados medianos ou até mesmo satisfatórios, continuam a investir no "Só **estudo quando tem prova!**".

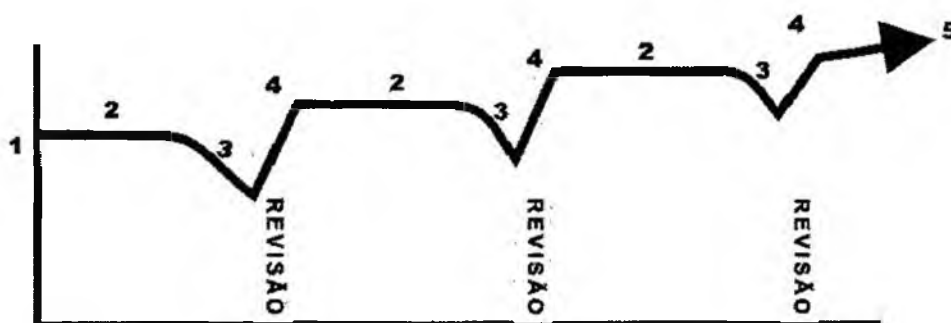
Quando os alunos iniciam a preparação para os concursos ou vestibular sentem muita dificuldade, pois não foram preparados para "aprender em longo prazo", tendo que se lembrar, no final do ano, dos assuntos estudados no início dele.

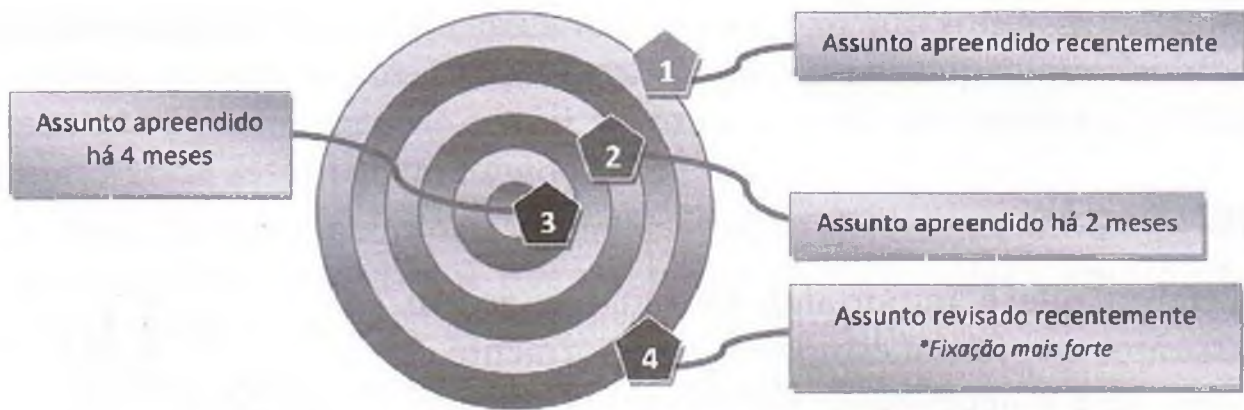
REVISÕES PARCIAIS PARA LEMBRAR DO TODO

Você encontra por acaso com um amigo de infância na rua e ele te explica onde mora. Cita alguns pontos de referência, ruas e conta alguns semáforos para localizar a sua casa.

Um ano depois, você encontra com a mesma pessoa, mas não se recorda direito onde é a sua casa. O seu amigo te dá algumas dicas de pontos de referência, com bem menos informações que na 1ª explicação, e você consegue se lembrar de todo o caminho com muita riqueza de detalhes.

Fica evidente então que basta lembra-se de um trecho da matéria para que todo o resto venha à tona.

POR QUE TEMOS DIFICULDADES DE LEMBRAR DE ASSUNTOS QUE ESTUDAMOS E ATÉ APRENDEMOS?

CURVA DO ESQUECIMENTO E DA RECORDAÇÃO

Para fazer uma ilustração visual, façamos a analogia da nossa memória com uma cebola, com suas várias camadas.

Quando aprendemos algum assunto, este fica armazenado na parte mais "superficial" da nossa memória (1), temos fácil acesso e lembramos com agilidade. Com o passar das semanas e a aprendizagem de novos conteúdos e conhecimentos, esse assuntos mais antigos são internalizados (2). Quanto mais o tempo passa, mais temos dificuldades para evocar (lembrar) aquilo que estudamos, aprendemos e fizemos exercícios (3).

Quando temos a necessidade de utilizar um determinado assunto aprendido há alguns meses, é evidente apresentar uma maior dificuldade para acessá-lo em sua totalidade, mas, quando conseguimos lembrar ou nos utilizamos do recurso de uma revisão, bastando revisar parte do conteúdo que o restante vem à tona (4), este assunto torna-se mais aderente à "superfície" da memória, fazendo com que a sua internalização para um nível mais profundo e de difícil acesso seja retardada.

> CONCLUSÃO: quanto mais revisamos um assunto, mais fixo e disponível ele se torna em nossa memória e mais tempo demoramos para esquecê-lo.

Alguns fatores podem interferir no sucesso para lembrar algo, modificando a facilidade e agilidade do acesso à informação na memória, tais como: ansiedade, métodos e formas de armazenamento (vide capítulo sobre os canais sensoriais da PNL), oxigenação cerebral, nível de glicose na corrente sanguínea, qualidade do sono e disposição (física e mental), afinidade com a matéria, nível de analogias com outros assuntos, comparações e desenvolvimento crítico sobre a matéria.

SEQUÊNCIA DE ESTUDO

A maior parte dos alunos, de forma errônea, segue a sequência de estudo a seguir:

1 Aula ➡ 2 Estudar em Casa ➡ 3 Responder Exercícios

1 2 3

Aqueles assuntos que não passam por essas etapas são considerados como "atrasados", ainda que estes já sejam dominados pelos alunos.

ORIENTAÇÃO

Lembro que é importante exercitar o acesso aos assuntos que foram estudados anteriormente, sem que haja a necessidade de revisá-los antes da resolução de questões.

Quando nos deparamos com uma bateria de questões e encontramos assuntos tipo (1), mais superficiais na memória e de fácil acesso, não desenvolvemos o mecanismo de evocar, tendo em vista a disponibilidade do conteúdo. É como se você malhasse só um braço, deixando o outro atrofiado.

Com o passar dos anos, o mecanismo de evocar (lembrar) fica subdesenvolvido. Faz-se necessário resolver questões de assuntos tipo (3), sem revisar os assuntos antes. São matérias que estudamos já faz algum tempo e que estão mais internalizadas na memória. Desta forma, fortaleceremos o "músculo" do mecanismo de evocar, nos habituando a lembrar assuntos estudados há meses ou anos.

Se não treinarmos a habilidade de encontrar conteúdos "escondidos" em nossa memória, estudando e respondendo exercícios de assuntos recém-estudados e revisados, quando estivermos realizando uma prova teremos dificuldades de buscar aqueles assuntos que estudamos já faz algum tempo.

SEQUÊNCIA DE ESTUDOS RECOMENDADA

Sugere-se que, após ter contato com os assuntos em sala de aula, sejam respondidos exercícios sem antes estudar ou revisar os conteúdos em casa. Isso fará com que o mecanismo de evocar se fortaleça e ele desenvolva a habilidade de lembrar-se de assuntos em longo prazo.

No final da resolução dos exercícios e da conferência com os gabaritos, deve-se revisar os assuntos que tiveram maiores dificuldades e aprofundar os assuntos de uma forma geral com leituras complementares.

Desta forma, evita-se estudar aquilo que já se sabe e domina o que é desestimulante e provoca preguiça.

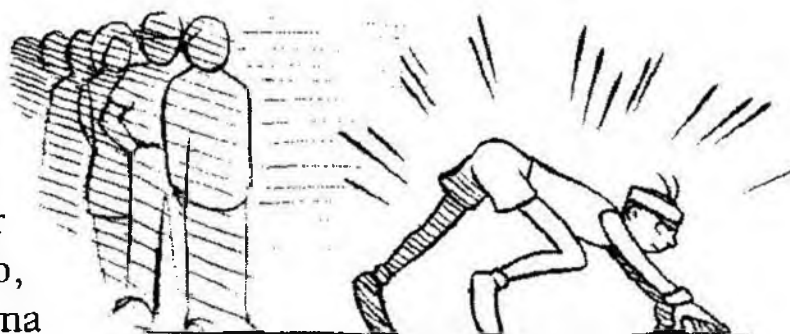
O MEDO DE ERRAR

Alguns alunos dizem que têm medo de fazer os exercícios sem revisar e errar muitas questões. Este é o mesmo caso do paciente que tem medo de fazer exames para não descobrir que está doente.

> "A pior forma de resolver um problema é fingir que ele não existe". *(Autor desconhecido)*

Se os exercícios são realizados antes das revisões, a quantidade de questões "acertadas x erradas" será um indicador (um termômetro) da absorção e compreensão daqueles assuntos.

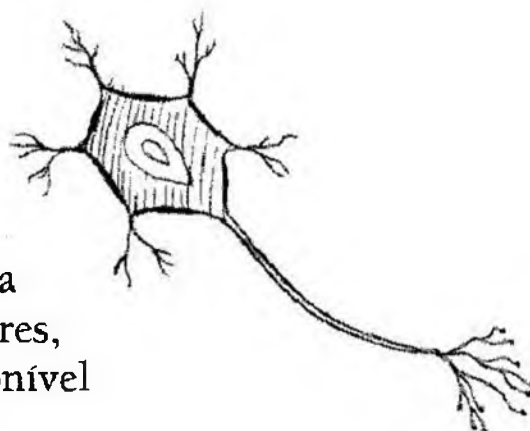
UM PASSO À FRENTE

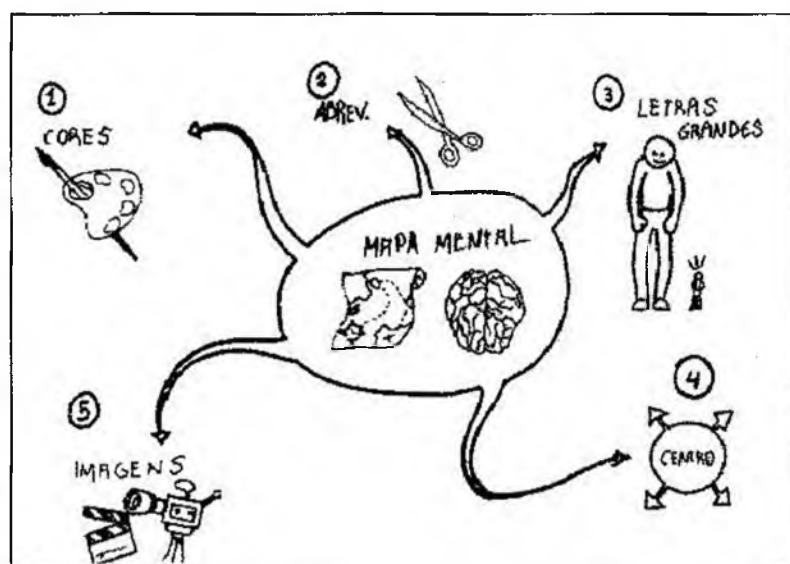
Os alunos que dominam as Técnicas de Aprendizagem Acelerada, como Memorização, Leitura Dinâmica e FotoLeitura e têm disciplina para cumprir seus planejamentos de estudo, dedicando também tempo de forma equilibrada e responsável para lazer e descanso, conseguem antecipar os assuntos das aulas que ainda serão ministradas, chegando nas aulas com dúvidas antes mesmos de receber as explicações dos professores.

Mapas Mentais

Introdução aos Mapas Mentais

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE MAPAS MENTAIS

Tony Buzan, psicólogo e escritor inglês, foi o inventor da técnica e autor de diversos livros sobre Mapas Mentais, memória e aprendizagem. Tem difundido esta prática ao redor do mundo, aplicando o método em empresas e no sistema educacional.

A aplicação da técnica conforme descrita no presente livro, o que diverge de outros autores, **GARANTE** que a informação será mantida disponível na memória e com fácil evocação (lembrança).

O QUE SÃO MAPAS MENTAIS

Mapas Mentais ou Mapas Conceituais são uma técnica extremamente eficiente, com um alto poder de fixação, que permite a aprendizagem rápida com um ganho ótimo na retenção dos conteúdos e ideias, bem como proporciona agilidade na lembrança e uso dos mesmos quando da realização de exercícios e provas.

Os mapas mentais são uma nova e fácil forma de anotar, registrando os conhecimentos adquiridos, ideias e conclusões.

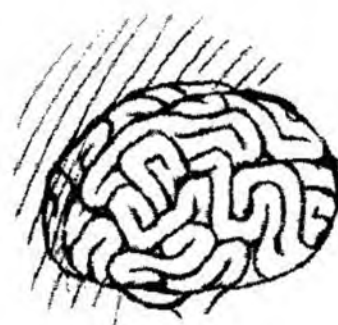
> **Acredite**: com o treino, você será capaz de criar mapas mentais com mais agilidade do que escreve atualmente!

Resultados obtidos com a técnica dos MAPAS MENTAIS

- Estude uma única vez e mantenha todo o conhecimento sempre disponível na memória!
- Facilidade e agilidade para revisões de qualquer assunto.
- Estímulo da memória para aprender com maior velocidade e eficiência, além de proporcionar uma maior facilidade para evocar conhecimentos apreendidos.
- Com o uso dos mapas mentais, você será capaz de sintetizar todas as informações obtidas em aulas e nos estudos em casa, através de livros, códigos, doutrinas, leis, apostilas e etc.

Fundamentação - por que Mapas Mentais funcionam

LEIS DA MEMÓRIA

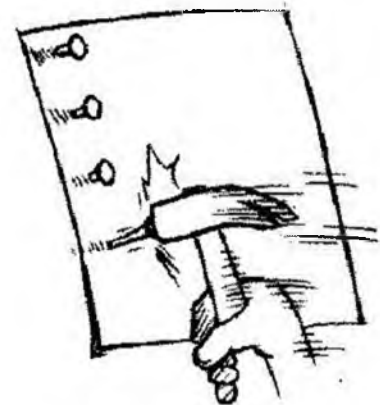
> *"A repetição é a mãe do aprendizado"*
> *(Autor desconhecido)*

> **Lembre-se:** tudo na vida pode ser aprendido, desde que praticado com persistência e fé.

Certa vez, um dos nossos alunos confessou: "Quando comecei a estudar a Memória e técnicas voltadas à memorização, aprendi "a repetição da aprendizagem". Imediatamente discordei, pensando que a "*REPETIÇÃO era a minha mãe*", dadas as longas e repetitivas broncas e "chamadas" para que eu fizesse tudo que eu quisesse desde que também fosse o que ela mandava.

❑ **Lei 01: <u>Revisões sucessivas</u> mantêm os assuntos disponíveis na memória**

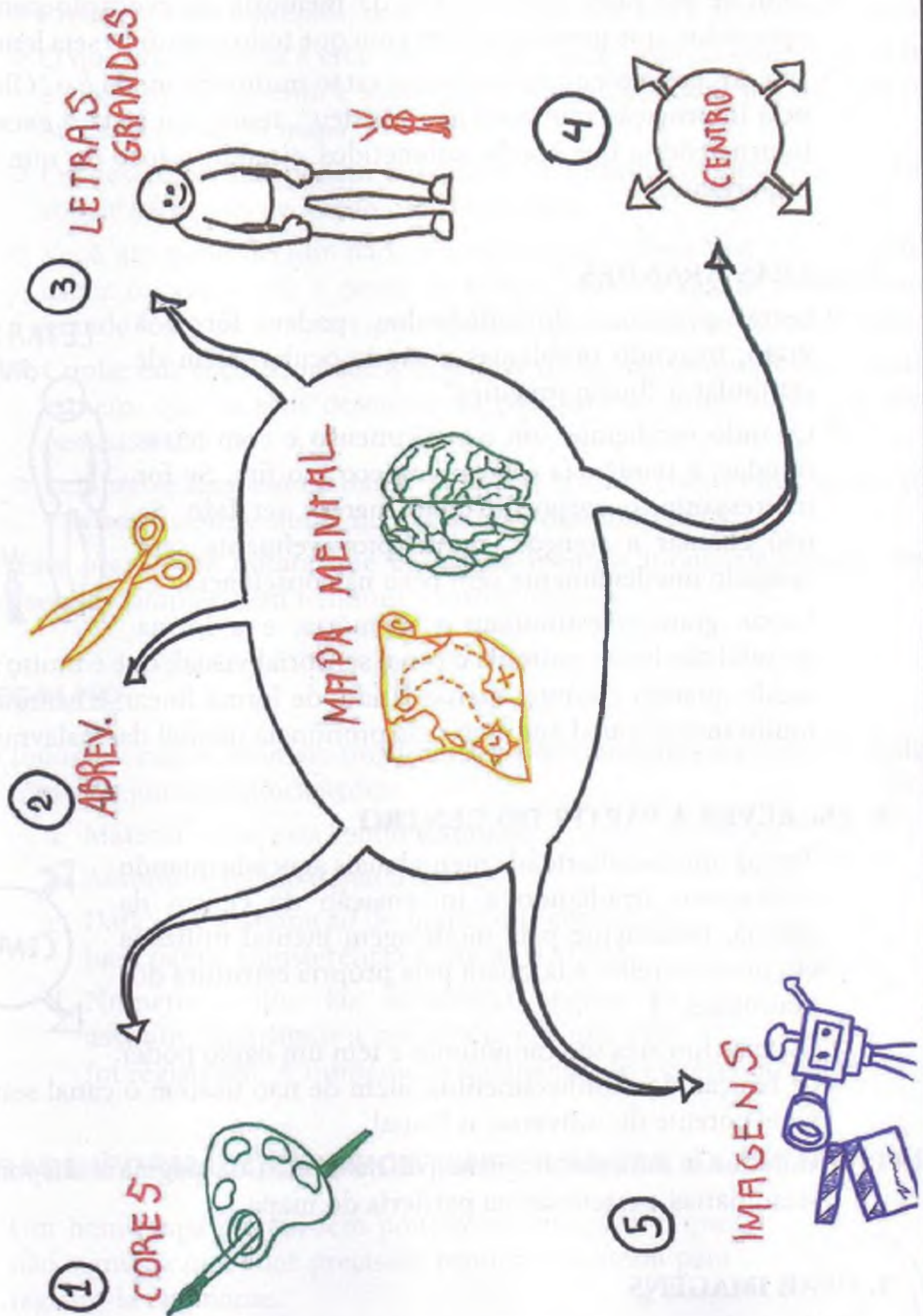
- Descobri, ao longo dos anos, que, quanto mais estudamos um determinado assunto, mais ele aprofunda as raízes em nossa memória e demonstra uma maior facilidade para ser lembrado, além de exigir cada vez menos tempo para ser revisado.

❑ **Lei 02: <u>Quanto mais curto for o intervalo</u> entre as revisões de uma matéria, menos tempo se leva em cada nova revisão**

- A cada revisão, leva-se progressivamente menos tempo e, quanto mais curto o intervalo entre as revisões, mais breve ainda se torna o tempo necessário para revisar algum conteúdo.
- No caminho inverso, quanto mais tempo se leva para revisar um assunto, mais demorada será a revisão deste quando você voltar a estudá-lo.

A grande questão é encontrar um método que permita REVISÕES DIÁRIAS de TODO o conteúdo estudado, de forma ágil e eficiente. Fique tranquilo, pois você acaba de encontrar os MAPAS MENTAIS!

Pessoalmente, conheço dezenas de técnicas de aprendizagem, mas nenhuma delas têm a força e eficiência dos Mapas Mentais, que, além de serem fáceis de aprender a elaborar, permitem revisões extremamente rápidas e estimulam a memória de uma forma fantástica.

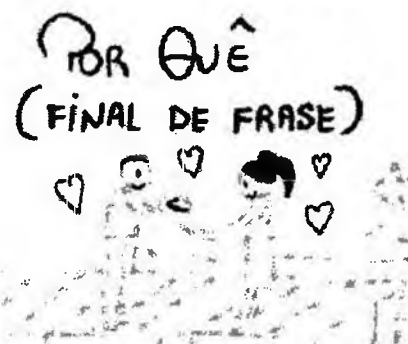
Você vai notar, com o passar dos dias de vivência da técnica, que a sua capacidade mental será ampliada, o raciocínio ficará mais rápido e sua criatividade também ajudará na aprendizagem, mesmo quando você não estiver elaborando os mapas mentais.

MAPA MENTAL
1 CORES
2 ABREV.
3 LETRAS GRANDES
4 CENTRO
5 IMAGENS

Mitos e falsos paradigmas

xemplo - Paul e Queithy (uso do termo "Porque")

O Mapa mental da página ao lado conta uma história de amor entre Paul : Queithy, em que Paul será representado por "POR" e Queithy por "QUE", lesenvolvida por um de nossos brilhantes instrutores, Diogo Gonzaga (Didi Mel).

1) **POR QUE:** No início do carnaval (*"Por que"* usado no **início da frase**), Paul começa a azaração com Queithy, mas, como Paul é muito tímido, não *rola* nada entre eles; o POR QUE fica separado e sem acento.

2) **POR QUÊ:** No final do carnaval (**final da frase**), Paul toma coragem e se aproxima de Keith; dá um boné a ela (da marca *Naique*) como símbolo de sua admiração (o acento circunflexo). Mas, como Paul é um rapaz tímido, ficou cheio de vergonha e saiu correndo.

3) **PORQUÊ:** Em uma festa de ressaca do carnaval, Paul estava saindo do banheiro quando deu de cara com Queithy e só *rolou* amor entre eles. Como o amor é um **substantivo** (abstrato), o PORQUÊ será junto (eles estão namorando) e com acento (ela ainda usava o boné do carnaval).

4) **PORQUE**: Paul insistia muito para que Queithy retirasse o boné, mas ela disse que só tirava depois de casar. Como o casamento é uma junção, o PORQUE na função de **conjunção** será junto (para sempre e até que a morte os separe) e sem acento, porque Queithy cumpriu sua promessa de tirar o boné, depois que casou.

Peço que você olhe mais uma vez para o mapa mental do Paul e Queithy e feche os olhos constatando a forte imagem mental que fica retida na memória.

Alguns alunos relatam que, um ano após a exibição desse mapa mental, sem qualquer revisão, ainda conseguem lembrar-se da função e uso do PORQUE com facilidade.

Como fazer Mapas Mentais

Por meio da nossa experiência com métodos que realmente funcionam, desenvolvemos 5 regras básicas para fazer Mapas Mentais eficientes.

Na próxima página, você encontrará um mapa mental com as 5 regras básicas para fazê-lo.

Regras do Mapa Mental – Metodologia GENIUS

1. CORES DIFERENTES

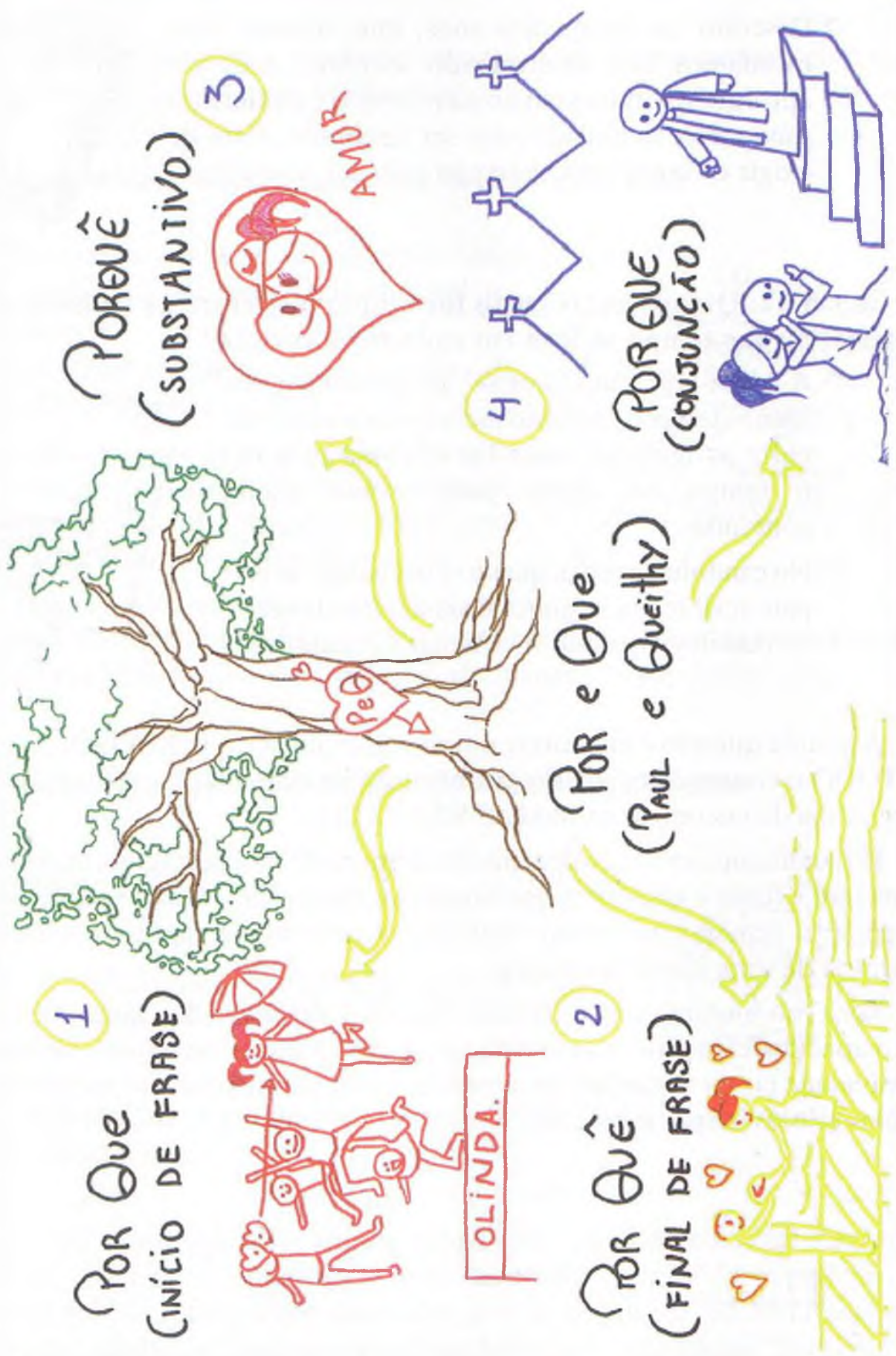
CORES

- O uso de três ou quatro cores distintas (ex.: preta, vermelha, azul e verde) já é suficiente para tornar as informações mais fixas na memória, mas nada impede que você faça uso de quantas cores desejar.
- Cores diferentes estimulam zonas cerebrais específicas, que antes não eram utilizadas, além de quebrar a monotonia do estudo, facilitando a concentração e mantendo o cérebro mais ativo enquanto se estuda.
- O uso de cores torna a matéria mais agradável e interessante ao inconsciente, que armazena as informações de forma diferenciada, proporcionando um maior poder de evocação (lembrança).
- Você nem perderá tempo escolhendo as cores. Apenas tenha as canetas ou hidrocor (sugiro ponta fina) à disposição e use cada uma delas para áreas diferentes do mapa. Perceba os seus instintos de deixe a criatividade fluir.

2. ABREVIAÇÕES

ABREV.

- Economizamos tempo, tanto para escrever quanto para ler, quando fazemos uso de abreviações e siglas.
- Muitas palavras que escrevemos já são conhecidas por suas primeiras letras. Ex.: Const. (Constituição), Inconst. (Inconstitucional) e Proc. (Processo).

O Mapa acima trata-se de um mapa mental sobre o uso dos Porquês na língua portuguesa.

- Quando abreviamos, além de economizar **tempo** escrevendo, ganhamos agilidade ao ler.
- Aqui se faz valer uma das leis da memória da evocação parcial de conteúdos, que permitem fazer com que todo o assunto seja lembrado.
- Um dos jargões empresariais que estão muito em moda é o "Obrigado pela informação que você <u>não</u> me deu", tendo em vista o excesso de informações a que somos submetidos, tirando o foco do que é mais importante.

3. LETRAS GRANDES

- Letras pequenas são enfadonhas, podem forçar a visão, trazendo problemas à saúde ocular, além de estimular o "bicho preguiça".
- Quando recebemos um *e-mail* imenso e com letras miúdas, a tendência é ler o começo e o fim. Se for interessante, o corpo do texto merece ser lido. Se não chamar a atenção, muito provavelmente será apagado imediatamente sem peso na consciência.
- Letras grandes estimulam a memória, e a forma garrafal das letras estimula o canal sensorial visual, que é muito pouco usado quando estamos apenas lendo, de forma linear, e estimulamos muito mais o canal auditivo pela pronúncia mental das palavras.

4. ESCREVER A PARTIR DO CENTRO

- Temos uma familiaridade mental mais aguçada quando escrevemos irradiando a informação do centro da página, justamente pela modelagem mental utilizada em nosso cérebro e também pela própria estrutura dos neurônios.

- Escritas lineares são monótonas e têm um baixo poder de fixação dos conhecimentos, além de não usarem o canal sensorial mais potente do universo: o Visual.
- Coloque a informação principal no centro da página e disponha as secundárias e terciárias na periferia do mapa.

5. USAR IMAGENS

- Essa talvez seja a regra mais temida pelos alunos pela <u>falsa</u> impressão que se tem que é necessária uma competência de cartunista para criar ícones e desenhos com qualidade.

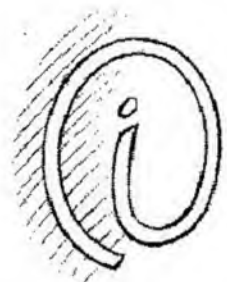
- Os ícones precisam ser desenhados de forma simples, como se uma criança de 5 anos de idade fosse capaz de fazê-los.
- Prefira os traços simples, sem a necessidade de fazer desenhos bonitos.
- O que você precisa é criar uma forma visual, usando cores diferentes e que tenha a ver com a ideia da informação contida em cada palavra ou ideia-chave do mapa.
- Os desenhos não podem substituir as informações escritas e, sim, somar a força da evocação junto com elas.
- Você até pode decidir não criar desenhos, talvez por não se sentir capaz ou achar que é perda de tempo, mas vai deixar de lado uma grande força de fixação e principalmente de evocação de conteúdos.
- Confie em você! Comece a desenhar de forma simples e sem muito esmero, que os seus desenhos só precisam ser entendidos por uma pessoa: você!
- Lembre-se também de tentar desenhar usando coisas engraçadas que vão potencializar ainda mais a fixação dos conteúdos.

Nesta obra, você notará que os mapas mentais foram elaborados com desenhos simples, sem nenhum rebuscamento.

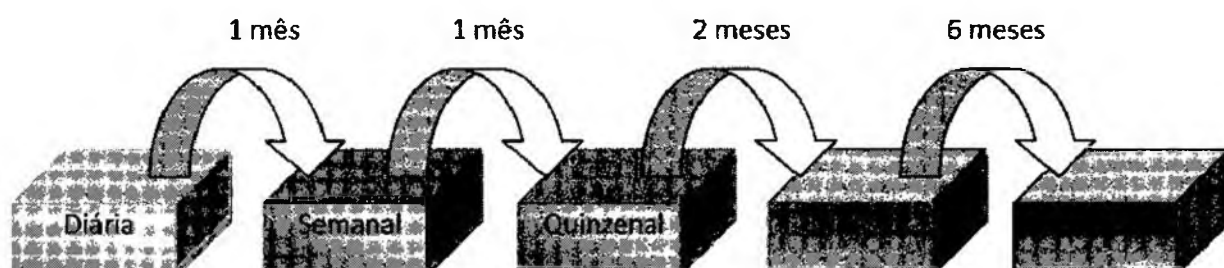
CABEÇALHO

- Todos os mapas mentais precisam ter um cabeçalho no topo da folha, com as seguintes informações:
    a. Matéria – que está sendo estudada
    b. Assunto – ligado à matéria
    c. Data – de elaboração do mapa, que servirá de base para a transferência entre as CAIXAS
    d. Número – que faz referência apenas ao assunto, indicando a sequência em que este foi registrado. A numeração independe de matéria ou data.

OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE MAPAS MENTAIS

- Um bom mapa mental tem poucas informações, o que não significa que você precisará resumir a matéria para registrá-la em mapas.
- Sugere-se que sejam elaborados tantos mapas mentais quanto necessário para abranger TODO o conteúdo estudado ou visto em aula.

- Se você sair de uma aula com 30 mapas mentais elaborados, fique feliz! Pois aqueles conteúdos estarão GARANTIDOS em sua memória, através do uso da metodologia das revisões descrita abaixo, e as chances de você lembrar-se deles em uma prova é imensa.
- Elabore ícones e desenhos simples, com rápida criação, fáceis e simples, mas que representem a imagem mental que você tem sobre cada parte do assunto.
- Cuidado com o perfeccionismo: é melhor você elaborar vários mapas mentais, escrevendo-os com agilidade e sem muita riqueza de detalhes nos desenhos, que poucos mapas muito bem desenhados.
- Lembre-se de que a velocidade ideal de elaboração do mapa mental é igual ou maior que a sua velocidade antiga de anotações.

Sistemática de revisão dos mapas – Mantendo TUDO na memória

METODOLOGIA DE REVISÕES

Fórmula: **TODOS** [3] – Revisar <u>todos</u> os mapas de <u>todas</u> as matérias, <u>todos</u> os dias.

Logo quando um mapa mental é produzido, deve-se armazená-lo em uma CAIXA DIÁRIA, onde este será lido durante trinta dias consecutivos (de segunda a domingo). A repetição de um mês lendo um mesmo mapa mental, que contém não somente informações, mas as principais ideias compreendidas dos assuntos durante a participação nas aulas e leitura de livros, faz com que o assunto seja **massificado** na memória, sendo disponibilizado com fluidez e agilidade para lembrança (evocação).

---

[3]*Nota: Estados emocionais alterados (ex.: raiva, medo, pânico etc), baixa qualidade do sono e de vida, fadiga física ou mental, estresse e ansiedade podem provocar lapsos de memória, tornando os conteúdos memorizados temporariamente indisponíveis, o que não significa a ineficiência das técnicas.*

Lembre-se de que todos os mapas mentais de todas as matérias devem ser lidos todos os dias enquanto estiverem na CAIXA DIÁRIA, ou seja, pelo período de 1 mês.

Historicamente, os nossos alunos levam o tempo médio de 10s (dez segundos) para revisar um mapa mental que fora elaborado por ele mesmo, naquele mesmo dia. Ao longo dos trinta dias, esse tempo necessário para a revisão dos mapas cai ainda mais, tendo em vista que a cada releitura do assunto fica ainda mais "*vivo*", fixo e disponível na memória. No final dos trinta dias, a maior parte dos mapas mentais é lida em torno de 2s (dois segundos), dada a imensa fixação dos conteúdos.

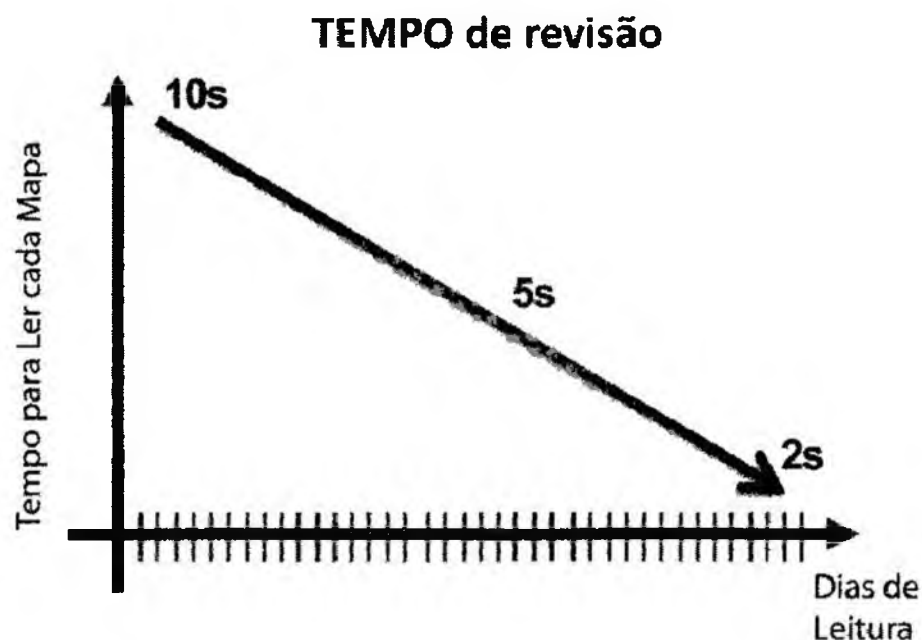
Após a permanência de <u>um mês</u> na CAIXA DIÁRIA, deve-se remover o mapa mental para a CAIXA SEMANAL (vide esquema das CAIXAS da página anterior), com o objetivo de <u>manter</u> a massifica*ção dos conhecimentos adquirida na CAIXA DIÁRIA*. Na CAIXA SEMANAL, deve-se ler os mapas mentais apenas uma única vez por semana e por um período de mais um mês, totalizando mais quatro visualizações.

Após a permanência de <u>um mês</u> na CAIXA SEMANAL, é preciso transferir o mapa mental para a CAIXA QUINZENAL, onde ele permanecerá por <u>dois meses</u> e naturalmente será revisado quinzenalmente e, posteriormente, será levado à CAIXA MENSAL, sendo transferido desta, <u>seis meses</u> depois, para a CAIXA SEMESTRAL.

Caso você não tenha fixado o conteúdo seguindo essa sistemática, o que é muito pouco provável de acontecer, visto que jamais registramos tal ocorrência em nossos alunos em dez anos de prática com Mapas Mentais, você pode voltar os mapas para as CAIXAS anteriores, para reforçar a fixação dos conhecimentos e facilitar a sua evocação.

VISUALIZAÇÕES DIÁRIAS

A chave do sucesso dessa metodologia é a disciplina em ver os mapas mentais TODOS OS DIAS, durante 30 dias, enquanto eles estiverem na CAIXA DIÁRIA, o que fixará com muita eficiência os conteúdos e conhecimentos. As demais CAIXAS apenas manterão a excelente fixa*ção adquirida durante o primeiro mês de revisões diárias.*

Você vai experimentar, estudando e anotando os assuntos logo na primeira vez, a sensação de domínio adquirida quando antes estudava por várias vezes o mesmo assunto.

Ainda na CAIXA DIÁRIA, a cada dia de visualização das fichas você pode perceber que a revisão das mesmas será progressivamente mais e mais rápida.

A criação do mapa mental, por si só, já permite uma melhor absorção dos conhecimentos, e a revisão sistemática dos mesmos garante a manutenção dos conteúdos, permitindo uma fácil evocação a qualquer tempo e de todo (100%) o conteúdo assimilado.

- ➪ Até a presente data, pudemos confirmar, com a experiência em cursos e seminários com os nossos alunos, o tempo médio de revisão por mapa de 5s. Não tivemos registros de tempos maiores que 10s, mesmo nos casos de pessoas que há muito tempo não estudavam e decidiram prestar concursos ou nos que se autointitulam desprovidos de memória, concentração ou agilidade mental.
- ➪ Se o mapa mental for elaborado seguindo as 5 regras à risca, o tempo de leitura do mesmo será cada vez absurdamente menor.

Com o passar dos dias de revisões diárias, o tempo de leitura de cada mapa vai decrescendo até chegar a um ponto em que basta bater o olho no mapa mental, que tem um apelo visual bastante forte, para lembra-se imediatamente de todo o conteúdo ali registrado.

Para fins de cálculos, vamos admitir que se gaste 2s no trigésimo dia consecutivo de revisão de um mapa mental. Então, teremos um tempo médio estimado de revisão de 5s.

Se você elaborar 10 mapas mentais por dia, terá algo em torno de 60 mapas por semana. Fazendo uma contagem semana a semana da elaboração

dos mapas, que naturalmente precisam passar pelo 1º mês de revisões diárias e sucessivas, na **CAIXA DIÁRIA**, temos a seguinte soma, representada na 1ª coluna da tabela abaixo:

CAIXA DIÁRIA	Mapas Mentais Elaborados (quantidade acumulada) / Tempo de Revisão Diária (minutos)					
Produção Diária	10 Mapas/ Dia		20 Mapas/ Dia		30 Mapas/ Dia	
	Mapas	Tempo	Mapas	Tempo	Mapas	Tempo
1ª semana	60	5	120	10	180	15
2ª semana	120	10	240	20	360	30
3ª semana	180	15	360	30	540	45
4ª semana	**240**	**20**	**480**	**40**	**720**	**60**
5ª semana	240	20	480	40	720	60
6ª semana	240	20	480	40	720	60
...						
50ª semana	240	20	480	40	720	60

O curioso é que na CAIXA DIÁRIA nunca teremos mais que 240 mapas mentais, se produzirmos 10 mapas mentais por dia, tendo em vista que a partir da 5ª semana, quando os mapas elaborados na 1ª semana completam um mês de revisões, serão transferidos todas as semanas 60 mapas para a CAIXA SEMANAL (vide TABELA 03 e 04). Desta forma, toda semana estarão entrando 60 novos mapas mentais e saindo outros 60 mapas na CAIXA DIÁRIA, que já completaram 1 mês de revisões diárias e sucessivas.

Note que ao final da quarta semana chegamos à quantidade máxima de mapas mentais a serem revisados diariamente.

Para calcular o tempo médio necessário para revisar todos os 240 mapas mentais da CAIXA DIÁRIA, basta multiplicar o número de mapas pelo tempo médio para ler cada um deles, da seguinte forma:

240 mapas x 5s = 1200s = 20min

Com a aplicação da presente técnica, incrivelmente levam-se apenas 20 minutos para manter todo o conteúdo estudado desde o início dos seus estudos vivo e disponível em sua memória.

Digamos que nós tenhamos errado a conta e que você tenha que produzir o triplo de mapas mentais para dar conta de toda a matéria estudada e vista em sala de aula, totalizando 180 mapas por semana.

O tempo necessário seria nada mais, nada menos, que 60min para a revisão de todos os mapas mentais, de todas as matérias, todos os dias. **Você levará apenas 1h para manter o conteúdo dos 720 mapas mentais da CAIXA DIÁRIA**.

Nesse ritmo, com 30 mapas por dia, você terá algo em torno de 4.320 mapas em 6 meses e 8.640 em um ano (mais de 16 resmas de papel), com a garantia de que não precisará reestudar diversas vezes do zero as matérias, como antes fazia, sem a mesma segurança de fixação dos conteúdos.

A visualização dos mapas nas CAIXAS seguintes, SEMANAL, QUINZENAL, MENSAL E SEMESTRAL, apenas garantirá que o assunto assimilado e massificado seja mantido sempre à disposição.

Cálculo para 10 mapas por dia	**CAIXAS DE REVISÃO**			***TABELA 02A***	
	DIÁRIA	SEMANAL	QUINZENAL	MENSAL	SEMESTRAL
TEMPO DE PERMANÊNCIA DO MAPA	1 MÊS	1 MÊS	2 MESES	6 MESES	ATÉ PASSAR
Número máximo de mapas	240	240	480	1440	☺
Tempo de revisão de todos os mapas	240 x 5s = **20 min**	240 x 5s = **20 min**	480 x 5s = **40 min**	1440 x 5s = **2 horas**	☺
Quantidade de revisões (Na caixa)	30x	4x	4x	6x	☺
Quantidade de revisões (Acumulado)	30x	34x	38x	42x	☺

Com base na tabela acima, temos as seguintes conclusões:

➪ Até que os mapas cheguem à CAIXA MENSAL, onde será visualizado 1x a cada 30 dias, o mapa terá sido revisado em média 42 vezes. É como

se você reestudasse toda a matéria por 42x em quatro meses, gastando menos que meia hora por dia para isso.

➪ A CAIXA MENSAL nunca terá mais que 1440 mapas, em média, e o tempo para revisar toda essa quantidade, uma única vez ao mês, será em torno de 2 (duas) horas.

Na **TABELA 03,** a seguir, constam os cálculos que fundamentam as conclusões *supracitadas*.

Na **TABELA 04**, está ilustrada a transição dos mapas mentais no decorrer das semanas, em que cada letra corresponde a 60 mapas mentais elaborados em uma mesma semana. Para entendê-la melhor, acompanhe o "caminho" com o passar das semanas que a letra "**A**" *faz, correspondente aos 60 primeiros mapas mentais produzidos na 1ª semana.*

Observações: A caixa DIÁRIA teve a sua representação de letras interrompida na 23ª semana, dado o limite de letras do alfabeto, chegando à letra "Z". O mesmo ocorreu com a caixa SEMANAL na 27ª semana, com a QUINZENAL na 32ª semana e com a MENSAL na 41ª semana.

Vale lembrar que um ano tem em média 52 semanas.

Cálculo para 10 mapas por dia		**CAIXAS DE REVISÃO**				***TABELA 03***	
		DIÁRIA	SEMANAL	QUINZENAL	MENSAL	SEMESTRAL	ACUMULADO *Soma na horizontal*
Mês 1	1ª Semana	60					← 60
	2ª Semana	120					120
	3ª Semana	180					180
	4ª Semana	240					240
Mês 2	5ª Semana	240	60				300
	6ª Semana	240	120				360
	7ª Semana	240	180				420
	8ª Semana	240	240				480
Mês 3	9ª Semana	240	240	60			540
	10ª Semana	240	240	120			600
	11ª Semana	240	240	180			660
	12ª Semana	240	240	240			720

Mês 4	13ª Semana	240	240	300			780
	14ª Semana	240	240	360			840
	15ª Semana	240	240	420			900
	16ª Semana	240	240	480			960
Mês 5	17ª Semana	240	240	480	60		1020
	18ª Semana	240	240	480	120		1080
	19ª Semana	240	240	480	180		1140
	20ª Semana	240	240	480	240		1200
Mês 6	21 ª Semana	240	240	480	300		1260
	22 ª Semana	240	240	480	360		1320
	23 ª Semana	240	240	480	420		1380
	24 ª Semana	240	240	480	480		1440
Mês 7	25 ª Semana	240	240	480	540		1500
	26 ª Semana	240	240	480	600		1560
	27 ª Semana	240	240	480	660		1620
	28 ª Semana	240	240	480	720		1680
Mês 8	29 ª Semana	240	240	480	780		1740
	30 ª Semana	240	240	480	840		1800
	31 ª Semana	240	240	480	900		1860
	32 ª Semana	240	240	480	960		1920
Mês 9	33 ª Semana	240	240	480	1020		1980
	34 ª Semana	240	240	480	1080		2040
	35 ª Semana	240	240	480	1140		2100
	36 ª Semana	240	240	480	1200		2160
Mês 10	37 ª Semana	240	240	480	1260		2220
	38 ª Semana	240	240	480	1320		2280
	39 ª Semana	240	240	480	1380		2340
	40 ª Semana	240	240	480	1440		2400
Mês 11	41ª Semana	240	240	480	1440	60	2460
	42 ª Semana	240	240	480	1440	120	2520
	43 ª Semana	240	240	480	1440	180	2580
	44 ª Semana	240	240	480	1440	240	2640
...	...	240	240	480	1440	...	...

TRANSIÇÃO DOS MAPAS		**CAIXAS DE REVISÃO**		**_TABELA 04_**		
		** Cada letra corresponde a 60 mapas mentais*				
		DIÁRIA	SEMANAL	QUINZENAL	MENSAL	SEMES-TRAL
Mês 1	1ª Semana	A				
	2ª Semana	A+B				
	3ª Semana	A+B+C				
	4ª Semana	A+B+C+D				
Mês 2	5ª Semana	B+C+D+E	A			
	6ª Semana	C+D+E+F	A+B			
	7ª Semana	D+E+F+G	A+B+C			
	8ª Semana	E+F+G+H	A+B+C+D			
Mês 3	9ª Semana	F+G+J+K	B+C+D+E	A		
	10ª Semana	G+J+K+L	C+D+E+F	A+B		
	11ª Semana	J+K+L+M	D+E+F+G	A+B+C		
	12ª Semana	K+L+M+N	E+F+G+H	A+B+C+D		
Mês 4	13ª Semana	L+M+N+O	F+G+J+K	A+B+C+D+E		
	14ª Semana	M+N+O+P	G+J+K+L	A+B+C+D+E+F		
	15ª Semana	N+O+P+Q	J+K+L+M	A+B+C+D+E+F+G		
	16ª Semana	O+P+Q+R	K+L+M+N	A+B+C+D+E+F+G+H		
Mês 5	17ª Semana	P+Q+R+S	L+M+N+O	B+C+D+E+F+G+H+I	A	
	18ª Semana	Q+R+S+T	M+N+O+P	C+D+E+F+G+H+I+J	A+B	
	19ª Semana	R+S+T+U	N+O+P+Q	D+E+F+G+H+I+K	A+B+C	
	20ª Semana	S+T+U+V	O+P+Q+R	E+F+G+H+I+J+K+L	A+B+C+D	
Mês 6	21 ª Semana	T+U+V+X	P+Q+R+S	F+G+H+I+J+K+L+M	A+B+C+D+E	
	22 ª Semana	U+V+X+Y	Q+R+S+T	G+H+I+J+K+L+M+N	A+B+C+D+E+F	
	23 ª Semana	V+X+Y+Z	R+S+T+U	H+I+J+K+L+M+N+O	A+B+C+D+E+F+G	
	24 ª Semana	240	S+T+U+V	I+J+K+L+M+N+O+P	A+B+C+ ... +F+G+H	
Mês 7	25 ª Semana	240	T+U+V+X	J+K+L+M+N+O+P+R	A+B+C+ ... +G+H+I	
	26 ª Semana	240	U+V+X+Y	K+L+M+N+O+P+R+S	A+B+C+ ... +H+I+J	
	27 ª Semana	240	V+X+Y+Z	L+M+N+O+P+R+S+T	A+B+C+ ... +I+J+K	
	28 ª Semana	240	240	M+N+O+P+R+S+T+U	A+B+C+ ... I+J+K+L	
Mês 8	29 ª Semana	240	240	N+O+P+R+S+T+U+V	A+B+C+ ... +K+L+M	
	30 ª Semana	240	240	O+P+R+S+T+U+V+X	A+B+C+ ... +L+M+N	
	31 ª Semana	240	240	P+R+S+T+U+V+X+Y	A+B+C+ ... +M+N+O	
	32 ª Semana	240	240	R+S+T+U+V+X+Y+Z	A+B+C+ ... +N+O+P	

Mês 9	33 ª Semana	240	240	480	A+B+C+ ... +O+P+Q	
	34 ª Semana	240	240	480	A+B+C+ ... +P+Q+R	
	35 ª Semana	240	240	480	A+B+C+ ... +Q+R+S	
	36 ª Semana	240	240	480	A+B+C+ ... +R+S+T	
Mês 10	37 ª Semana	240	240	480	A+B+C+ ... +S+T+U	
	38 ª Semana	240	240	480	A+B+C+ ... +T+U+V	
	39 ª Semana	240	240	480	A+B+C+ ... +U+V+X	
	40 ª Semana	240	240	480	A+B+C+ ... +V+X+Y	
Mês 11	41ª Semana	240	240	480	B+C+D+[illegible]+Z	A
	42 ª Semana	240	240	480	1440	A+B
	43 ª Semana	240	240	480	1440	A+B+C
	44 ª Semana	240	240	480	1440	A+B+C+D
...	...	240	240	480	1440	...

É importante ressaltar que o mapa mental é um registro do que você entendeu de uma aula ou anotações resultantes de estudo através de livros, códigos, doutrinas, apostilas etc. Compreender o assunto registrado no mapa é de máxima importância.

Antes, você até compreendia os assuntos vistos em sala de aula e estudados em casa, mas, com o tempo, eles se esvaiam da memória. Agora, assunto estudado e mapeado é assunto garantido e lembrado em prova.

Até a posse do seu cargo!!!

Etapas de implantação dos mapas mentais nos estudos

- Vencendo as dificuldades iniciais
- Criando o hábito
- Fases de implantação das 5 regras

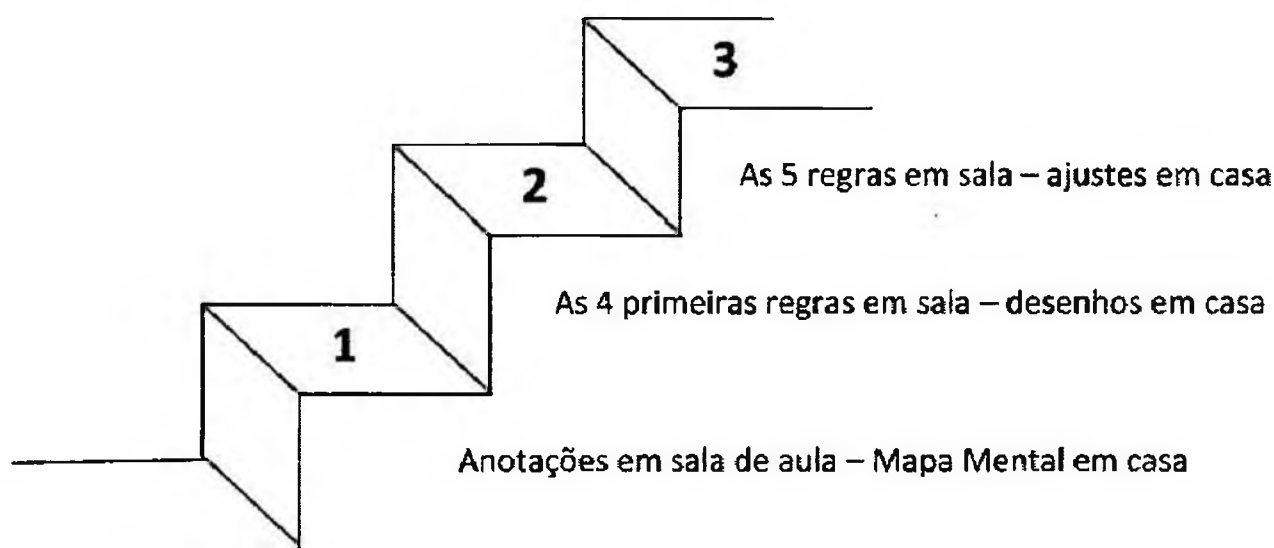
Os mapas mentais devem ser feitos durante a realização das aulas. Essa é a meta principal, mas isso pode parecer um grande desafio, que, com o tempo e persistência, será vencido. Você vai perceber que, quando o uso das técnicas torna-se uma competência inconsciente automática, nem vai lembrar-se da época em que não as usava.

Inicialmente, pode parecer uma tarefa colossal prestar atenção na aula e fazer os mapas, mas lembre-se de que, bem ou mal, você tem feito as suas

anotações em aula e isso vai continuar existindo com a elaboração dos mapas, no mesmo espaço de tempo.

Para que você possa se familiarizar melhor com os mapas mentais, siga os três estágios de implantação da técnica:

1. Fazer os mapas mentais em casa, com base nas suas anotações de aula.
2. Fazer os mapas mentais em sala de aula, usando apenas as 4 primeiras regras e deixando para fazer os desenhos (5ª regra) em casa.
3. Fazer os mapas mentais em sala, usando as 5 regras e ajustando os detalhes em casa, se necessário.

Suba um degrau de cada vez, que as coisas acontecem.

ANALOGIA: MAPAS MENTAIS X APRENDER A DIRIGIR

Se você dirige, deve lembrar-se de como as primeiras aulas de direção foram difíceis e cheias de informações. Existiam três pedais e apenas dois pés para acioná-los. Locais para colocar as mãos: volante, freio de mão, controles de luz, seta (sinaleira), controles do ar-condicionado, som (liga/ desliga, volume, adiante e volta faixa) e apenas um par de mãos. Lugares para olhar: frente, janelas direita e esquerda, retrovisores direito, esquerdo e em cima, velocímetro, indicadores de painel, combustível, óleo... ufa, quanta coisa!

Hoje em dia, você deve entrar no carro, às vezes falando ao celular (olha a multa!), colocar o cinto, ligar o carro, comer alguma coisa, pegar na perna

da pessoa ao lado e dirigir como quem chupa cana e assovia com a maior naturalidade do mundo.

A prática ao volante te trouxe uma competência inconsciente, em que a sua utilização é tão costumeira que passa despercebida e você nem nota ao longo do dia.

A mesma coisa vai acontecer com as técnicas aqui apresentadas. Pague o preço, coloque em prática, persista e acredite!

Passo a Passo

Passo 01) Confesso que o 1º passo para se fazer mapas mentais não tem nada a ver com técnica ou regras e, sim, com ATITUDE. Sempre olhe para um determinado conteúdo ou aula com a certeza de que você vai conseguir mapeá-lo, mantendo-o sempre vivo na memória. Lembre-se de que quem "tenta" está se preparando para falhar.

Passo 02) Leia o texto (algumas linhas ou um parágrafo) uma primeira vez para poder entender o todo.

Passo 03) Em uma segunda leitura, identifique (escreva no texto) numericamente a quantidade de elementos (palavras e termos-chave) que o seu mapa terá.

Passo 04) Olhe para a folha em branco e tente imaginar como o mapa ficará, organizando cada ideia a ser registrada. Dedique espaço entre as informações e seja generoso com o local para os desenhos. Lembre-se de que a letra a ser usada é três a quatro vezes maior que o usual (LETRÃO!).

Passo 05) Coloque a informação principal no centro da folha, lembre-se de dedicar um espaço também para o desenho central e demarque o local com um círculo ou elipse.

Passo 06) Puxe uma seta para cada informação a ser anotada e insira um número identificando a sequência lógica do mapa. Preste atenção aos subníveis e cuidado para não sobrecarregar o mapa de elementos. Lembre-se de que, em cada mapa mental, cabem apenas de três a cinco linhas de um texto. Sugere-se que as setas sejam sempre em curva.

Passo 07) Escreva as palavras e termos-chave.

Passo 08) Insira os desenhos, de forma simples e objetiva. Uma boa dica para se fazer o desenho é imaginar como ele vai ficar na folha e ir aos poucos fazendo com uma lapiseira ou lápis, para depois colorir. Com a prática, você perceberá que o desenho sai rápido e direto com o lápis de cor ou hidrocor.

Exemplos de Tipos de Mapas Mentais

Direito Trabalhista

Artigo 468 CLT

Alteração do contrato de trabalho: *"Nos contratos individuais de trabalho só é lícita a alteração das respectivas condições por mútuo consentimento, e, ainda assim, desde que não resultem, direta ou indiretamente, prejuízos ao empregado, sob pena de nulidade da cláusula infringente desta garantia."*

Identificação das palavras e ideias-chave

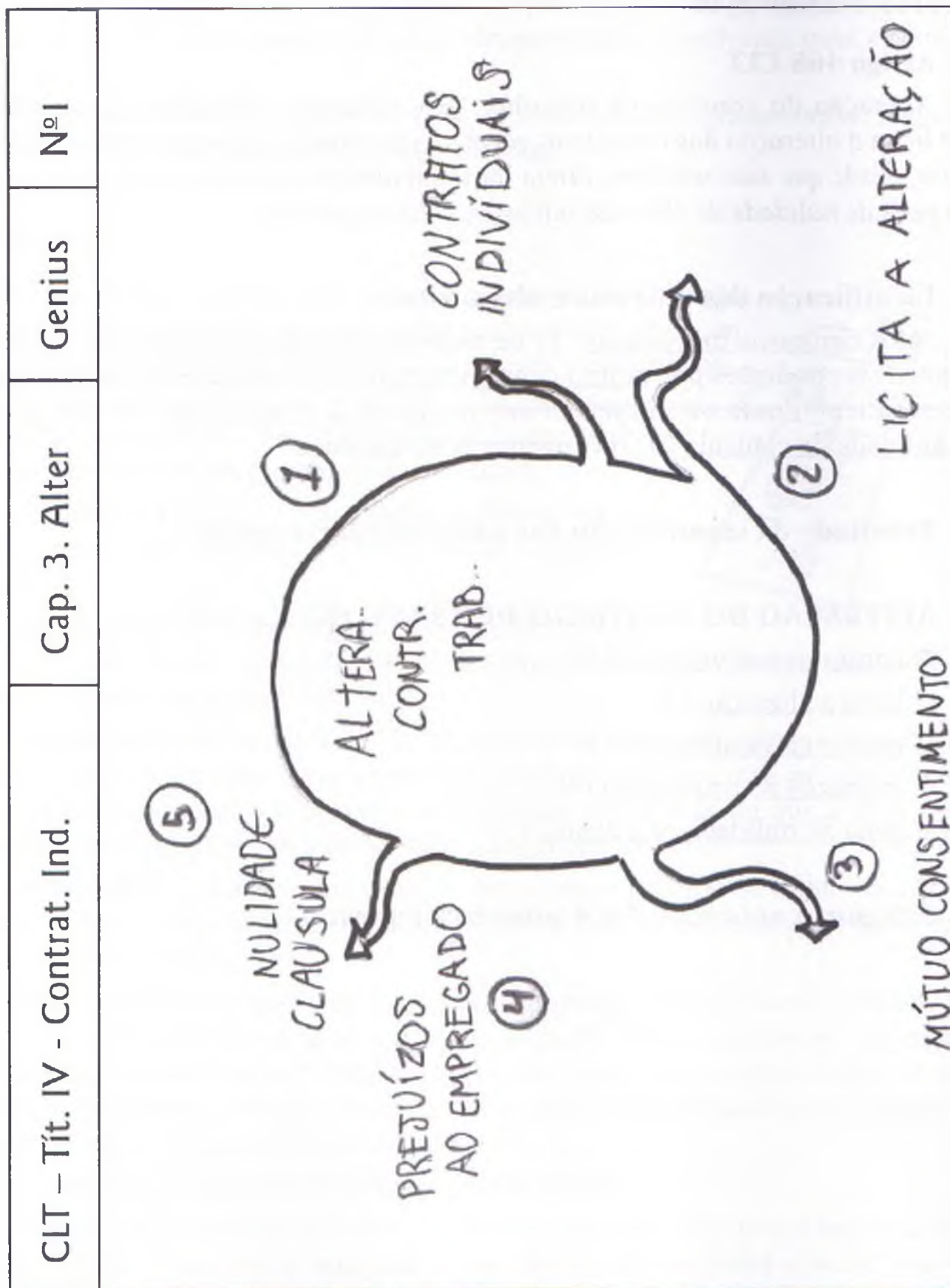
"~~Nos~~ contratos individuais (1) ~~de trabalho só é~~ lícita a alteração (2) ~~das respectivas condições por~~ mútuo consentimento (3)~~, e, ainda assim, desde que não resultem, direta ou indiretamente,~~ prejuízos ao empregado (4), ~~sob~~ pena de nulidade da cláusula (5) ~~infringente desta garantia~~."

Resultado da identificação das palavras e ideias-chave:

ALTERAÇÃO DO CONTRATO DE TRABALHO (Central)

- ➪ contratos individuais (1)
- ➪ lícita a alteração (2)
- ➪ mútuo consentimento (3)
- ➪ prejuízos ao empregado (4)
- ➪ pena de nulidade da cláusula (5)

A seguir, a aplicação das 4 primeiras regras:

CLT – Tít. IV - Contrat. Ind.
Cap. 3. Alter
Genius
Nº I
ALTERA. CONTR. TRAB.
1
CONTRATOS INDIVIDUAIS
2
LICITA A ALTERAÇÃO
3
MÚTUO CONSENTIMENTO
4
PREJUÍZOS AO EMPREGADO
5
NULIDADE CLAUSULA

O Mapa mental abaixo apresenta as 5 regras que devem ser aplicadas.

CLT – Tít. IV - Contrat. Ind.	Cap. 3. Alter	Genius	Nº 3

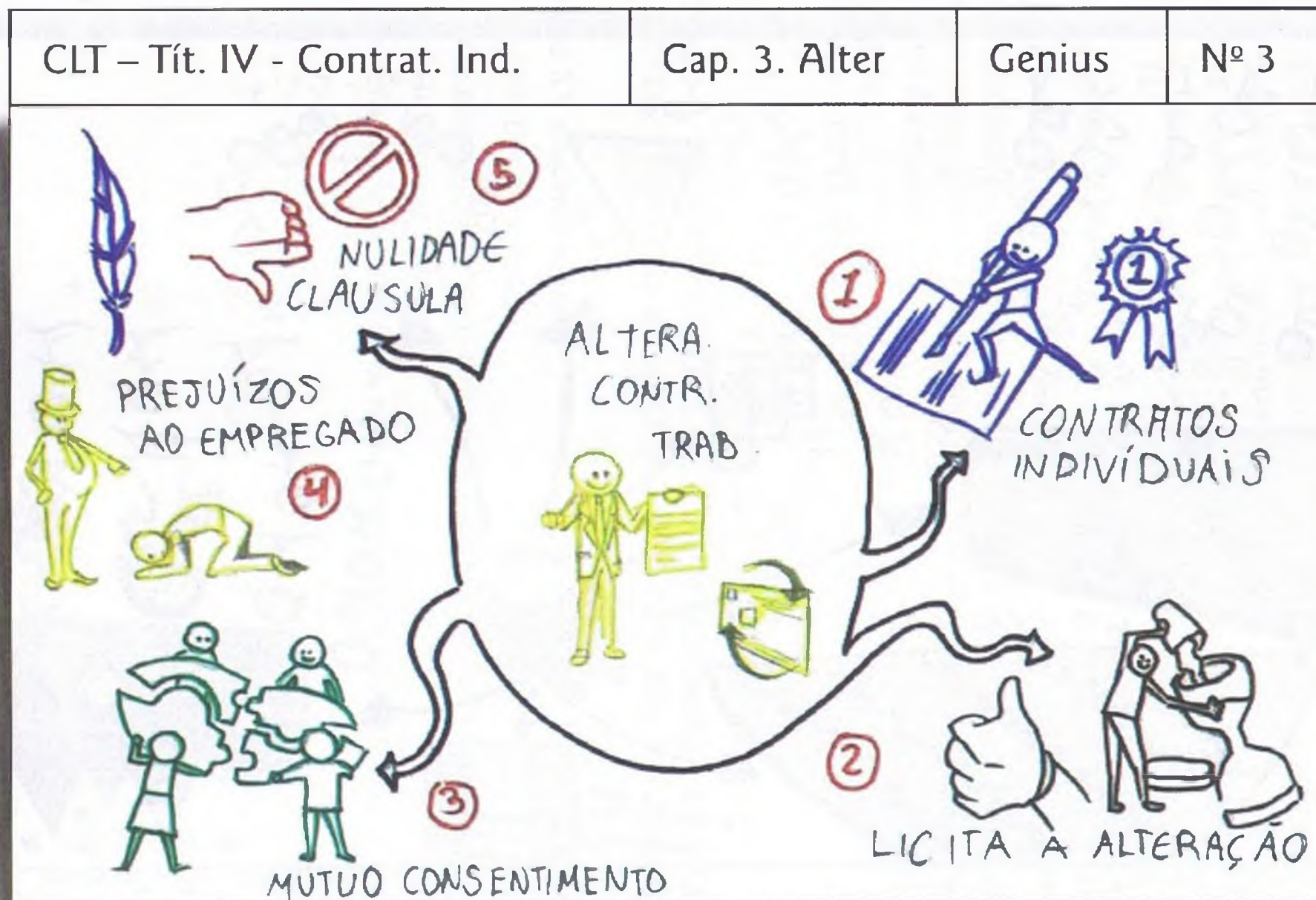
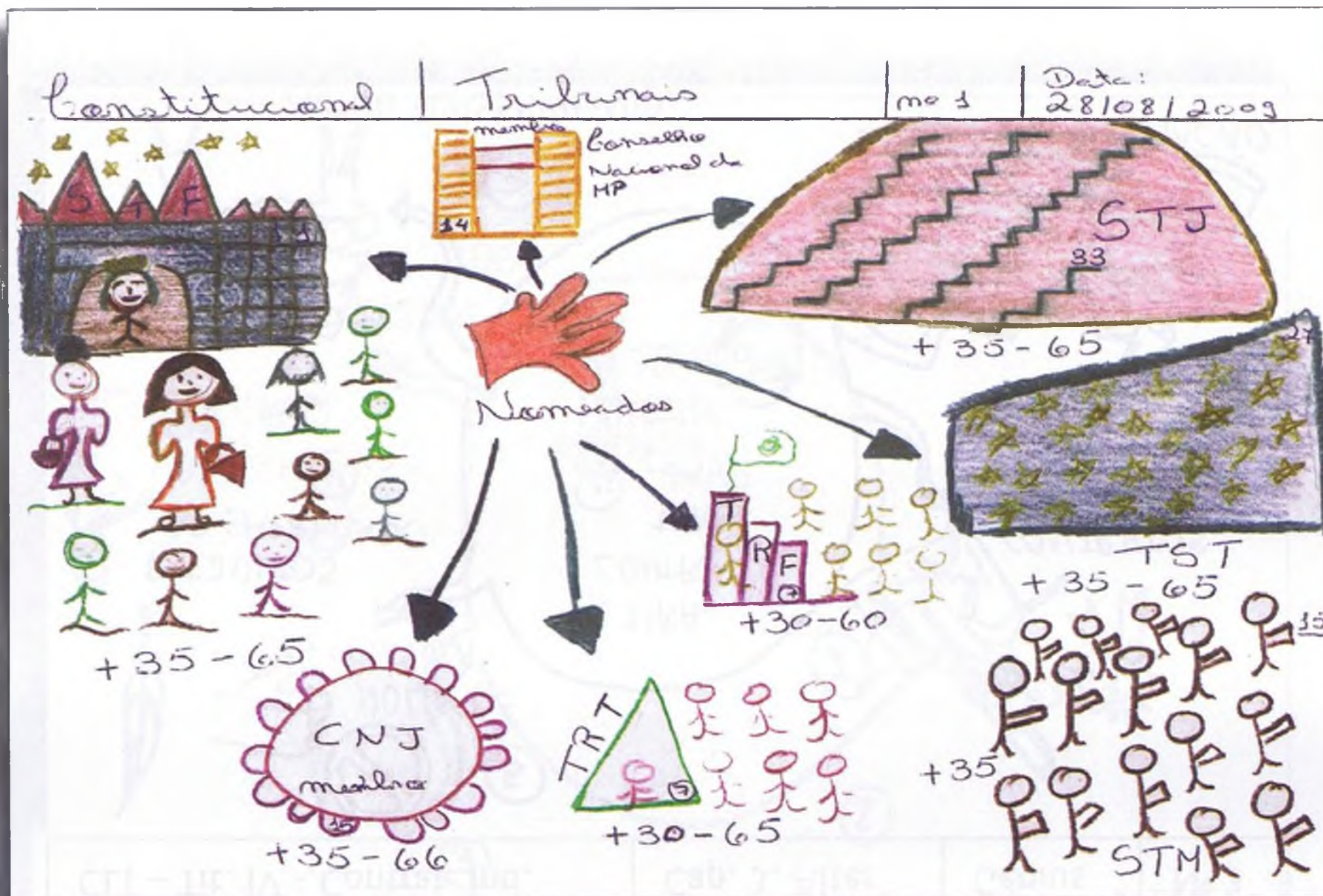
ALTERA CONTR. TRAB.

1 CONTRATOS INDIVIDUAIS

2 LICITA A ALTERAÇÃO

3 MUTUO CONSENTIMENTO

4 PREJUÍZOS AO EMPREGADO

5 NULIDADE CLAUSULA

Este é um exemplo de mapa metal correto. Ele foi elaborado e cedido pela aluna Giselle Helen de Oliveira Silva Kinschner.

"Fiz o mapa mental com base nos artigos da Constituição Federal, quais sejam: artigos 101 e parágrafo único; 104 e parágrafo único; 103-B e parágrafo segundo; 107, "caput"; 111-A, "caput"; 115, "caput"; 123 e parágrafo único; e, por fim, 130-A, "caput"." _ explica a aluna Gissele Helen de Oliveira.

As regras de utilizar cores diferentes, abreviar, escrever e atribuir imagens foram muito bem atendidas no mapa da aluna.

Nota-se ainda que a regra de escrever com letras grandes pode ser melhorada, mas ainda assim é um excelente mapa.

Depoimento da aluna:

"Estimado professor Felipe Lima,

[...] Continue incentivando os concursandos a fazerem os mapas, eles ajudam mesmo no estudo, pois acertei questões no concurso do Ministério da Justiça porque me lembrei dos mapas. [...]

Abraços

Gisele"

NA PÁGINA SEGUINTE VOCÊ TERÁ UM EXEMPLO DE MAPA DO CÓDIGO DE TRÂNSITO BRASILEIRO - LEI Nº 9.503, DE 23/09/1997

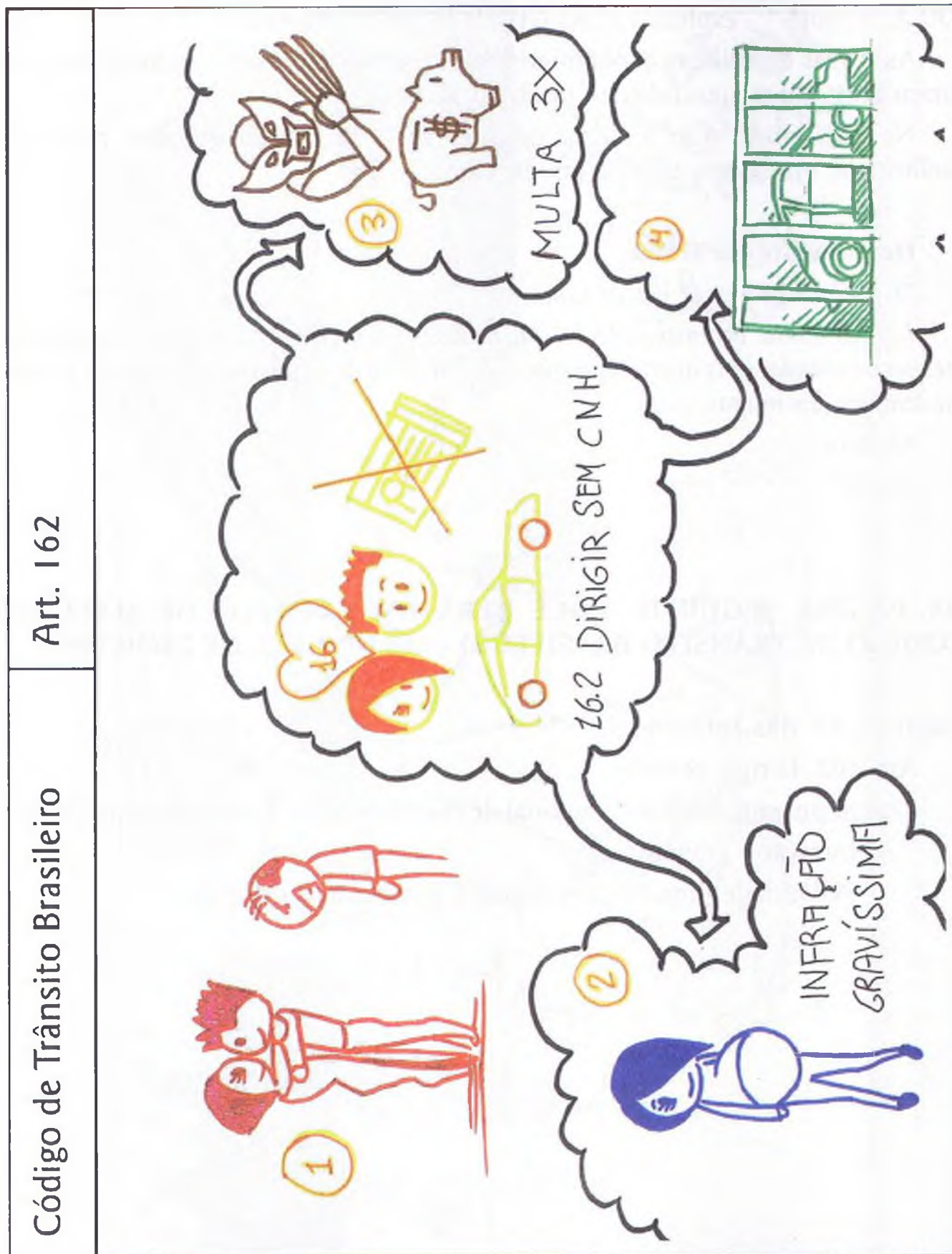
Capítulo XV das Infrações

Art. 162. Dirigir veículo:

I - **sem possuir** Carteira Nacional de Habilitação ou Permissão para Dirigir:

➪ Infração - gravíssima;

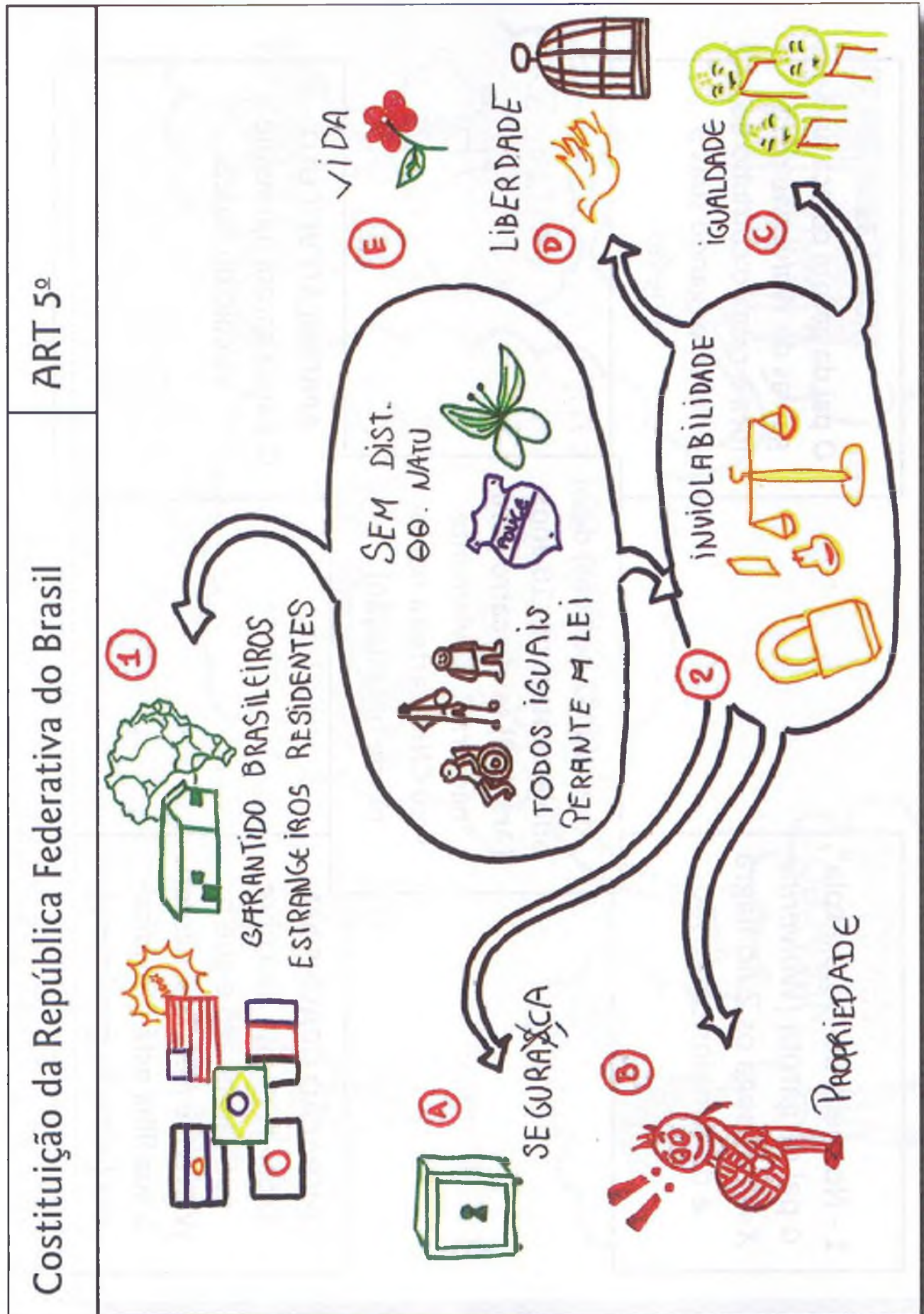
➪ Penalidade - multa (três vezes) e apreensão do veículo;

Código de Trânsito Brasileiro
Art. 162
1
16
16.2 DIRIGIR SEM CNH.
2
INFRAÇÃO GRAVÍSSIMA
3
MULTA 3X
4

1 - No meio do "rala e rola", o pai da garota *(Wolverine X-Men)* pega os 2 no flagra e dá a maior confusão

MULTA 3x
O pai da garota coloca as 3 garras do *Wolverine* para fora e rasga o cofrinho do rapaz, pegando suas 3 moedas.

Um casal (2 pessoas) de adolescentes com 16 anos (Art. 162) sai de carro para "namorar", obviamente sem CNH (carteira nacional de habilitação).

INFRAÇÃO GRAVÍSSIMA
O pai da garota descobre que vai ser avô e que o *Wolverine NETO* vai nascer: a sua filha está *gravidíssima* (infração gravíssima).

APREENÇÃO VEÍCULO
O pai da garota apreende o veículo do rapaz.

Costituição da República Federativa do Brasil
ART 5º
1
GARANTIDO BRASILEIROS
ESTRANGEIROS RESIDENTES
SEM DIST.
NATU
TODOS IGUAIS
PERANTE A LEI
2
INVIOLABILIDADE
A
SEGURANÇA
B
PROPRIEDADE
C
IGUALDADE
D
LIBERDADE
E
VIDA

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais
Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

> *"Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes:"*

Explicação do mapa que você encontrará na página seguinte:

Todos são iguais perante a lei: pessoas diferentes para simbolizar a igualdade legal. Sem distinção de qualquer natureza: Distintivo, que indica distinção e uma borboleta para simbolizar a natureza

1. Garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País: Selo de garantia, bandeiras do Brasil e estrangeiras, casa (residentes) e mapa do Brasil
2. A inviolabilidade do direito: Um cadeado com a chave quebrada (inviolabilidade) e uma balança (direito)
   a. Vida: Flor
   b. Liberdade: Pássaro voando livre da gaiola
   c. Igualdade: Japoneses que são muito parecidos
   d. Segurança: Cofre seguro
   e. Propriedade: Criança segurando uma bola sem deixar ninguém brincar com ela

Direitos e Garantias
V
GENIUS
Nº 5º
PROPORCIONAL
AGRAVO
ASSEGURADO
DIREITO RESPOSTA
DANO MATERIAL
ALÉM DA INDENIZAÇÃO
IMAGEM
MORAL

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais
Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

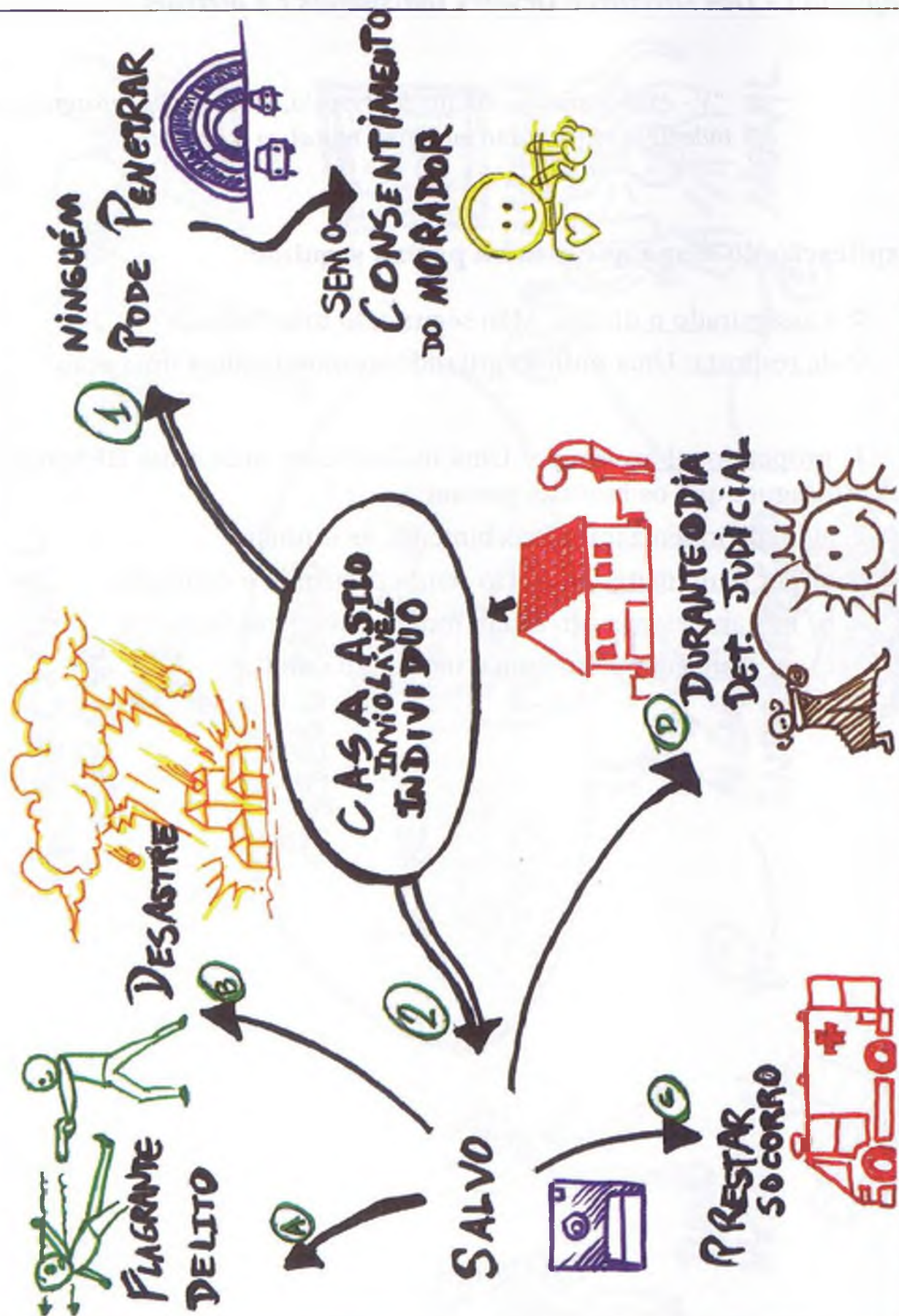
"V - é assegurado o direito de resposta, proporcional ao agravo, além da indenização por dano material, moral ou à imagem;"

Explicação do Mapa que está na página seguinte:

➪ é assegurado o direito: Mão segurando uma balança

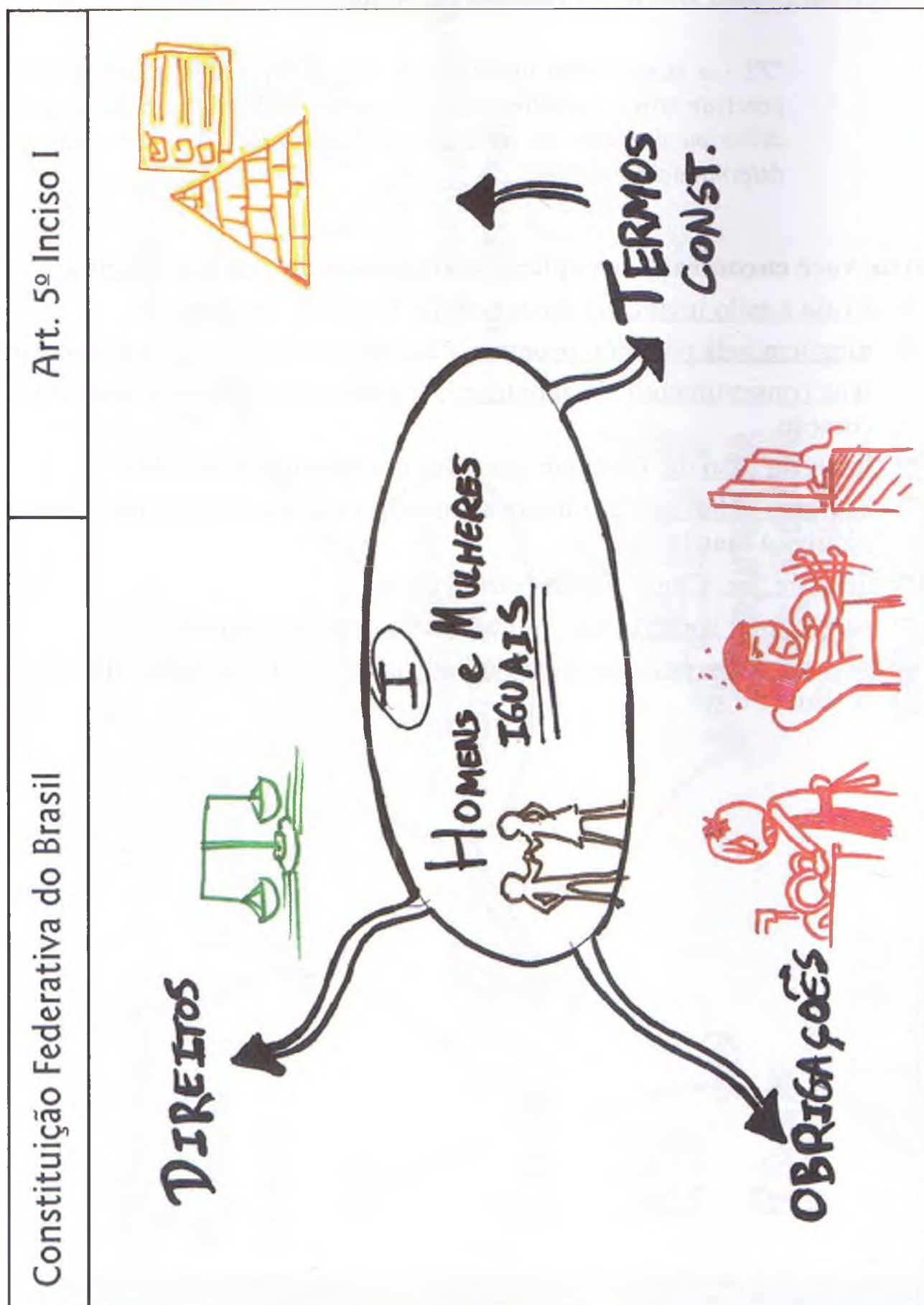
➪ de resposta: Uma mulher gritando, respondendo a uma ação

1. proporcional ao agravo: Uma mulher com uma arma DESproporcional aos estilingues que os homens portam
2. além da indenização: Recebimento de dinheiro
   a) por dano material: Carro sendo destruído e demissão
   b) moral: Pessoas agredindo moralmente a mulher
   c) ou à imagem: Foto com a imagem da mulher

Artigo 3º Inciso XI
CASA ASILO
INVIOLÁVEL
INDIVÍDUO
1
NINGUÉM
PODE PENETRAR
SEM O
CONSENTIMENTO
DO MORADOR
2
SALVO
A
FLAGRANTE
DELITO
B
DESASTRE
C
PRESTAR
SOCORRO
D
DURANTE O DIA
DET. JUDICIAL

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais
Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

> *"XI - a casa é asilo inviolável do indivíduo, ninguém nela podendo penetrar sem consentimento do morador, salvo em caso de flagrante delito ou desastre, ou para prestar socorro, ou, durante o dia, por determinação judicial;"*

Abaixo, você encontrará as explicações do mapa da próxima página:

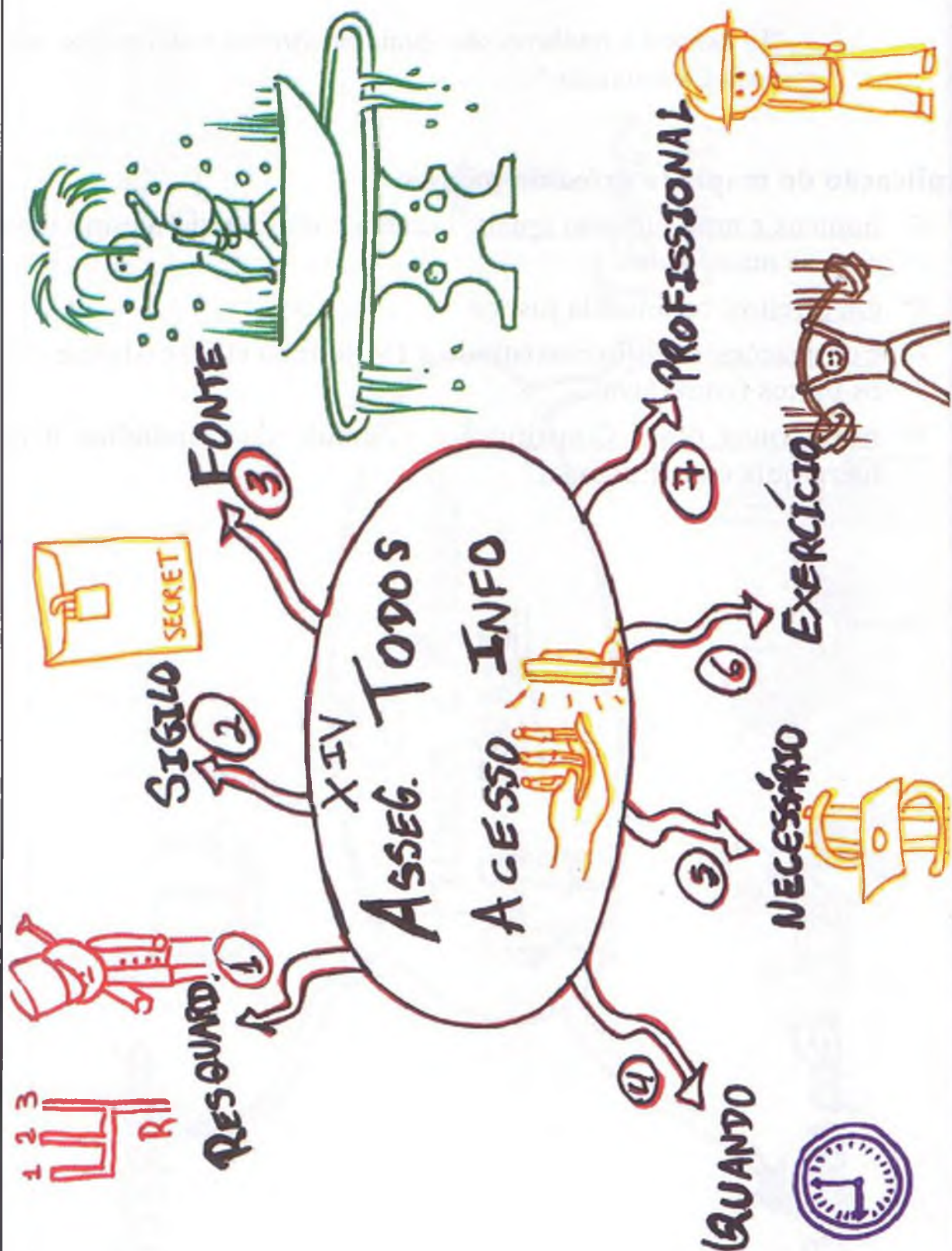
- a casa é asilo inviolável do indivíduo: Um asilo de idosos
- ninguém nela podendo penetrar: Penetrando com o carro em um túnel
- sem consentimento do morador: Morador negando o sentimento no coração
- salvo em caso de: Disquete que salva documento do MsWord
- flagrante delito ou: Um home atentando contra a vida de outro, que se esquiva à Matrix
- desastre, ou: Chuva de meteoros e raios
- para prestar socorro, ou: Ambulância que presta socorro
- durante o dia, por determinação judicial: Um juiz fazendo o dia nascer, pescando o sol

Constituição Federativa do Brasil
Art. 5º Inciso I
DIREITOS
I
HOMENS e MULHERES
IGUAIS
TERMOS
CONST.
OBRIGAÇÕES

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais
Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

> *"I - homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;"*

Explicação do mapa da próxima página:

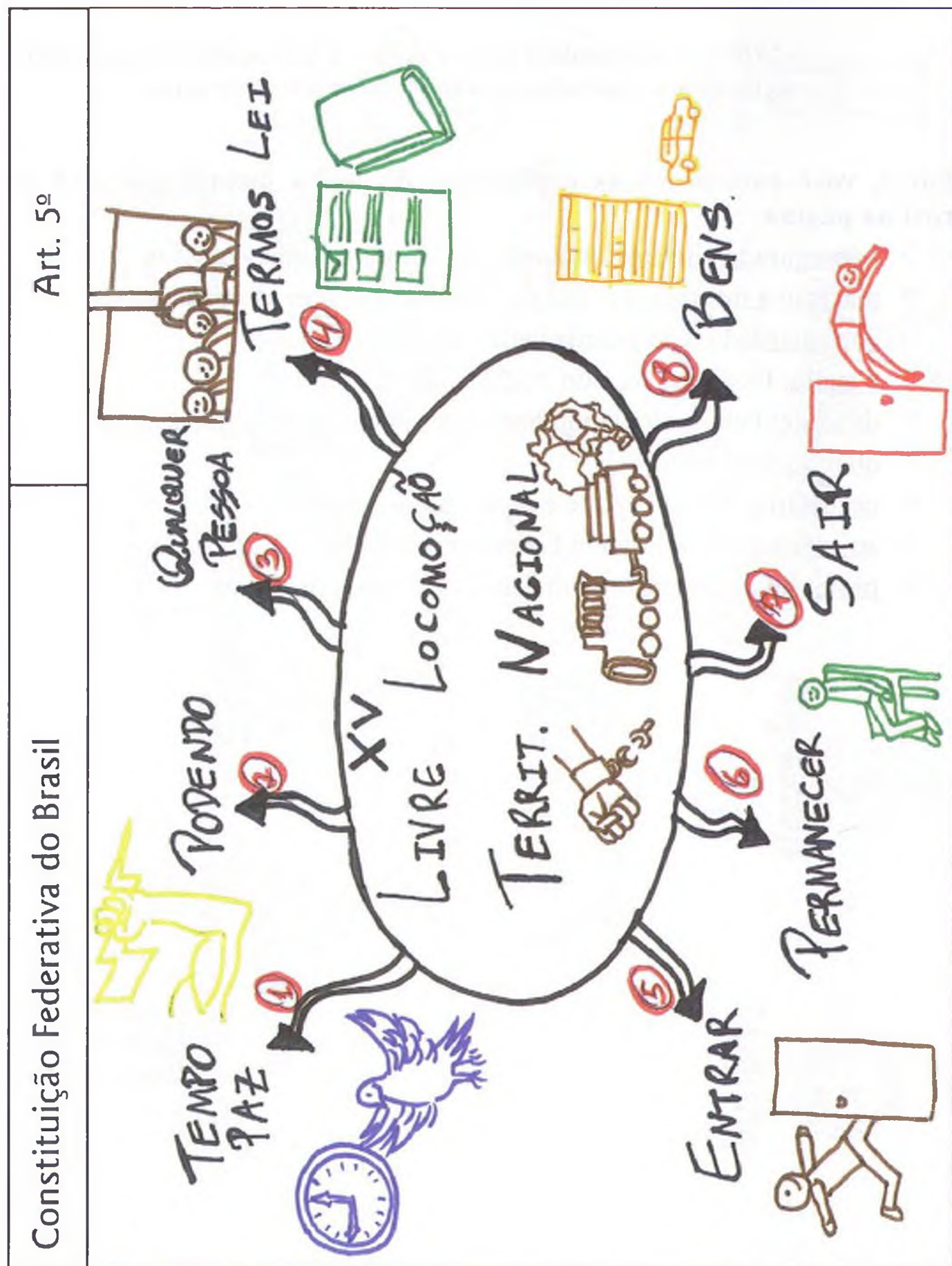
- homens e mulheres são iguais: homem e mulher, do mesmo tamanho e com as mãos dadas
- em direitos: balança da justiça
- e obrigacões: a mulher assistindo à TV (feliz da vida) e o homem lavando os pratos (com raiva)
- nos termos desta Constituição: pirâmide que simboliza o topo da hierarquia constitucional

Constituição Federativa do Brasil
Art. 5º
XIV
ASSEG. TODOS
ACESSO INFO
1 RESGUARD.
1 2 3
R
2 SIGILO
SECRET
3 FONTE
4 QUANDO
5 NECESSÁRIO
6 EXERCÍCIO
7 PROFISSIONAL

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais

Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

> *"XIV - é assegurado a todos o acesso à informação e resguardado o sigilo da fonte, quando necessário ao exercício profissional;"*

Abaixo, você encontrará as explicações do mapa mental que está na próxima página:

- é assegurado a todos: Uma mão segurando algumas pessoas
- o acesso à informação: Tela de computador com as informações
- e resguardado: Um guarda dando marcha ré
- o sigilo: Envelope lacrado *TOP SECRET*
- da fonte: Pessoas tomando banho em uma fonte que jorra água
- quando: Um relógio
- necessário: Dinheiro, que é muito necessário
- ao exercício: Um homem fazendo exercícios
- profissional: Um engenheiro no exercício da profissão

Constituição Federativa do Brasil
Art. 5º
XV
Livre Locomoção
Territ. Nacional
Tempo
Paz
Podendo
Qualquer
Pessoa
Termos
Lei
Bens
Sair
Permanecer
Entrar

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais

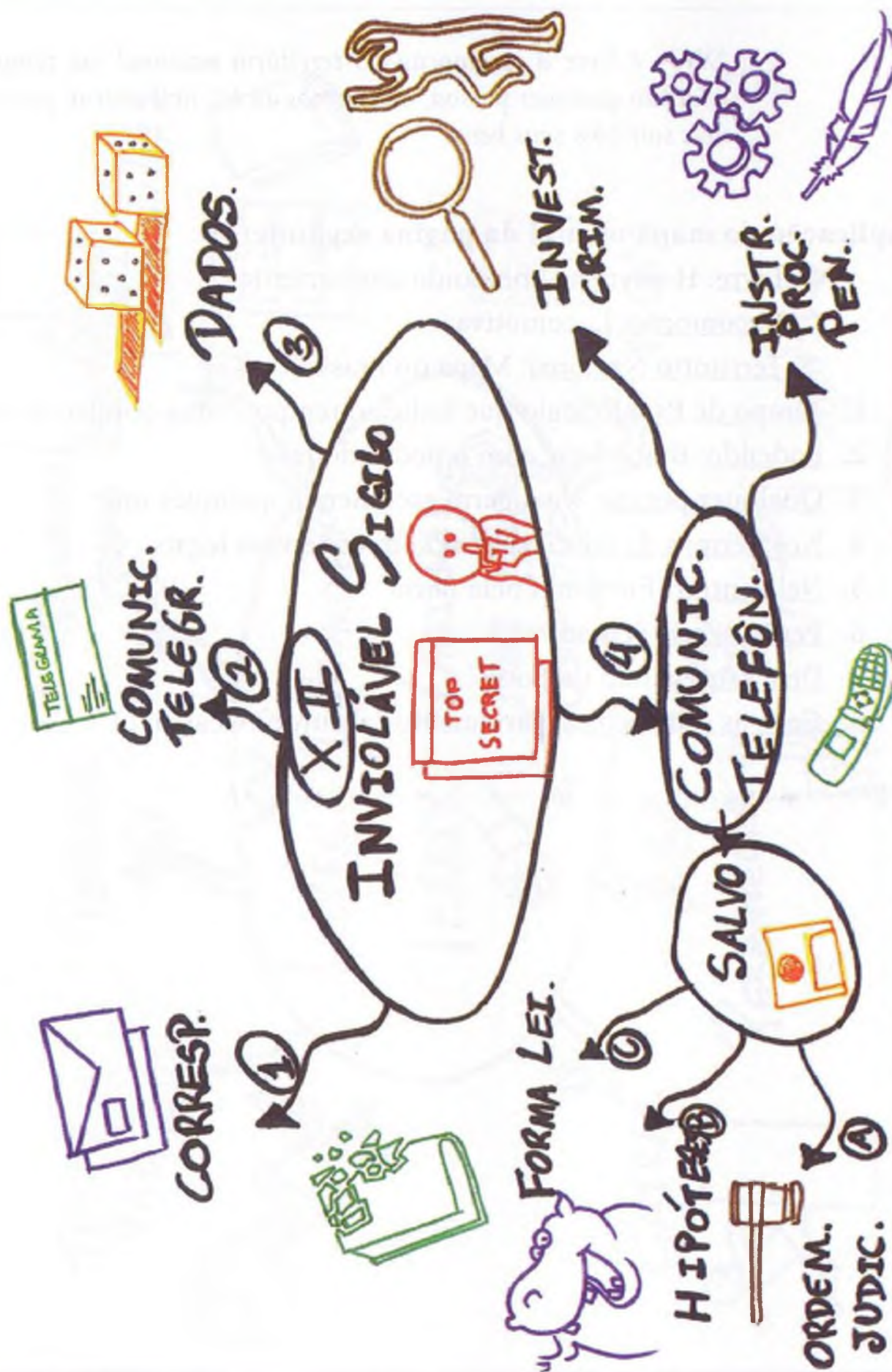
Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

> *"XV - é livre a locomoção no território nacional em tempo de paz, podendo qualquer pessoa, nos termos da lei, nele entrar, permanecer ou dele sair com seus bens;"*

Explicação do mapa mental da página seguinte:

- ➪ Livre: Homem se libertando das correntes
- ➪ Locomocão: Locomotiva
- ➪ Território Nacional: Mapa do Brasil

1. Tempo de Paz: Relógio que indica o tempo e uma pomba da paz
2. Podendo: Braço forte com o poder do raio
3. Qualquer pessoa: Uma garra escolhendo qualquer um
4. Nos Termos da lei: *Check list* com os termos legais
5. Nele entrar: Entrando pela porta
6. Permanecer: Sentado
7. Dele sair: Saindo da porta
8. Com os seus bens: Apartamento (absurdo) e carro

Constituição Federativa do Brasil
Art. 5º
TELEGRAMA
CORRESP.
COMUNIC. TELEGR.
DADOS.
1
2
3
XII
INVIOLÁVEL SIGILO
TOP SECRET
FORMA LEI.
INVEST. CRIM.
4
C
HIPÓTESE
B
COMUNIC. TELEFÔN.
SALVO
INSTR. PROC. PEN.
ORDEM. JUDIC.
A

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais

Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

> *"XII - é inviolável o sigilo da correspondência e das comunicações telegráficas, de dados e das comunicações telefônicas, salvo, no último caso, por ordem judicial, nas hipóteses e na forma que a lei estabelecer para fins de investigação criminal ou instrução processual penal;"*

As explicações abaixo são referentes ao mapa mental da próxima página:

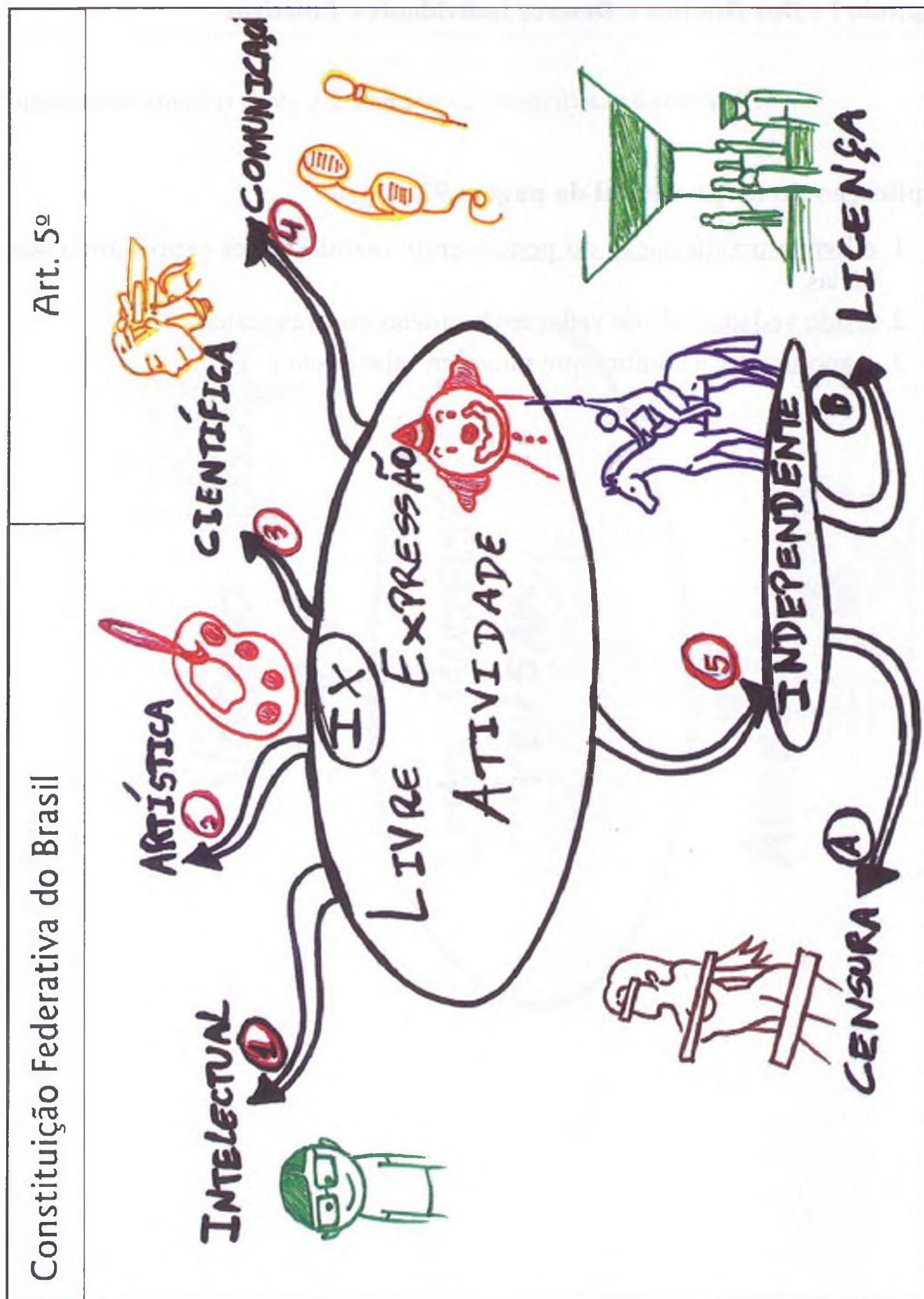
1. é inviolável o sigilo: envelope secreto, homem pedindo segredo
2. da correspondência: carta
3. das comunicacões telegráficas: telegrama
4. de dados: informática – dados de jogo
5. das comunicacões telefônicas: telefone celular
    a. salvo: clique no disquete para salvar
        i. por ordem judicial: martelo do juiz
        ii. nas hipóteses: hipopótamo começa com HIPO, de HIPÓtese
        iii. e na forma que a lei estabelecer: legislação sendo formada
        iv. para fins de investigacão criminal: lupa que investiga a cena do crime onde o corpo foi encontrado
        v. ou instrução processual penal: engrenagens que processam uma pena (penal)

Constituição Federativa do Brasil
Art. 5º
VEDADO
1
LIVRE MANIFEST.
PENSAM.
MST
2
ANONIMATO

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais
Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

"IV - é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato;"

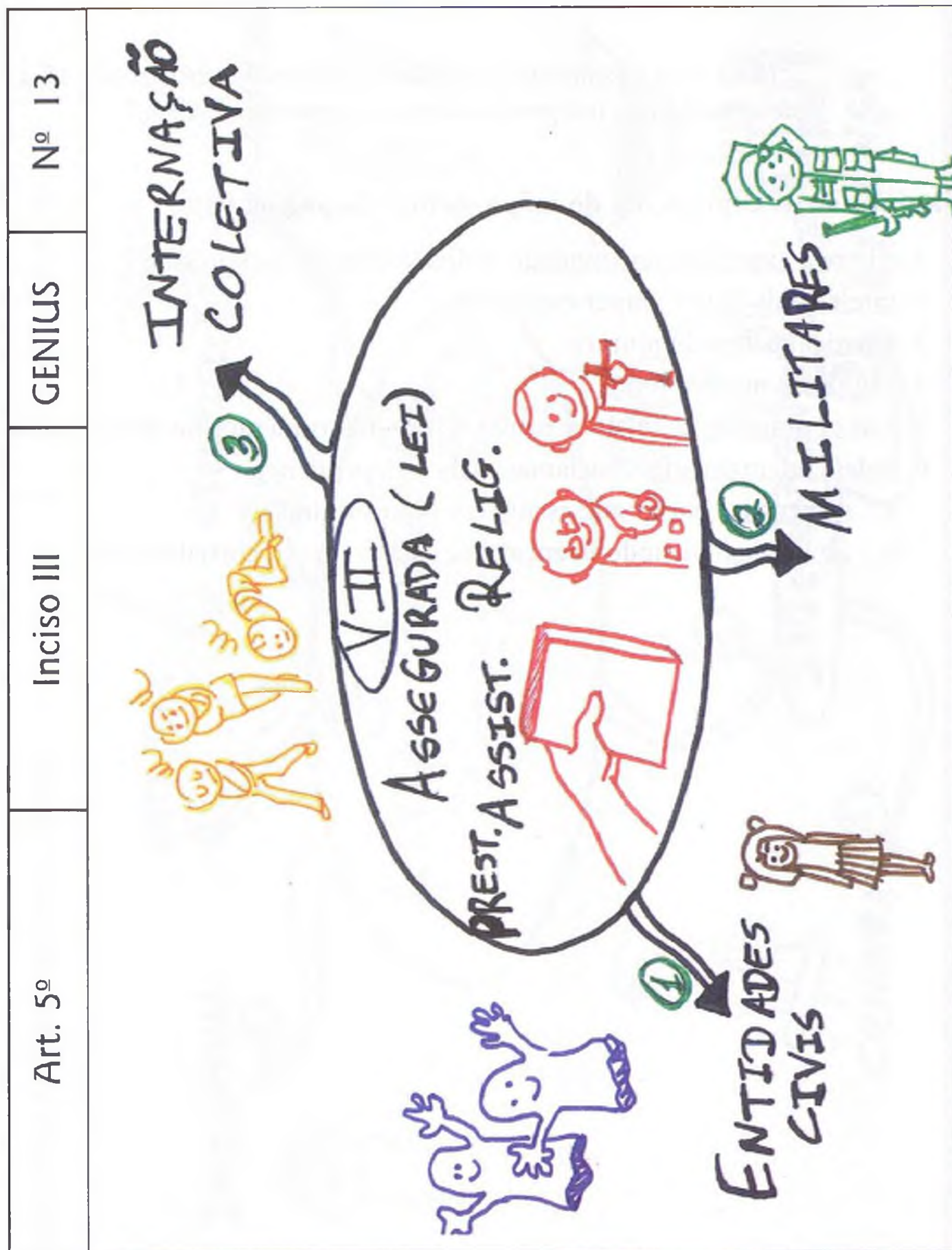
Explicação do mapa mental da página 92:

1. é livre a manifestacão do pensamento: manifestantes expressando suas ideias
2. sendo vedado: tela de vedação de janelas contra insetos
3. o anonimato: a sombra que ninguém sabe quem é

Constituição Federativa do Brasil
Art. 5º
INTELECTUAL
1
ARTÍSTICA
2
CIENTÍFICA
3
COMUNICAÇ
4
IX
LIVRE EXPRESSÃO
ATIVIDADE
5
INDEPENDENTE
A
CENSURA
B
LICENÇA

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais
Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

"IX - é livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença;"

Abaixo estão as explicações do mapa mental da página 94:

1. é livre a expressão da atividade: palhaço com livre expressão
2. intelectual: "Nerd" super estudioso
3. artística: paleta de pintura
4. científica: mulher robô
5. e de comunicação: telefone e microfone – instrumentos de comunicação
6. independentemente: Proclamação da Independência
   a. de censura: tarjas que escondem partes íntimas
   b. ou licenca: pedindo licença para passar em um corredor cheio

Art. 5º
Inciso III
GENIUS
Nº 13
INTERNAÇÃO COLETIVA
3
VII
ASSEGURADA (LEI)
PREST. ASSIST. RELIG.
1
ENTIDADES CIVIS
2
MILITARES

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais
Capítulo I - Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

> *"VII - é assegurada, nos termos da lei, a prestação de assistência religiosa nas entidades civis e militares de internação coletiva;"*

Explicação do mapa mental da página 96:

é assegurada nos termos da lei: mão segurando lei
a prestação de assistência: médico que presta assistência médica
religiosa: padre

1. nas entidades: fantasmas
2. civis: garotinha que estuda em um colégio (entidade civil)
3. e militares: soldado
4. de internação coletiva: doidos internados coletivamente

CF/88
Art. 49/Inc. XV
Poder Legislativo
26/12/2009
Nº 44
ATRIBUIÇÕES DO CONGRESSO NACIONAL
1
AUTORIZAR
2
REFERENDO
VOTE
3
CONVOCAR
4
PLEBISCITO

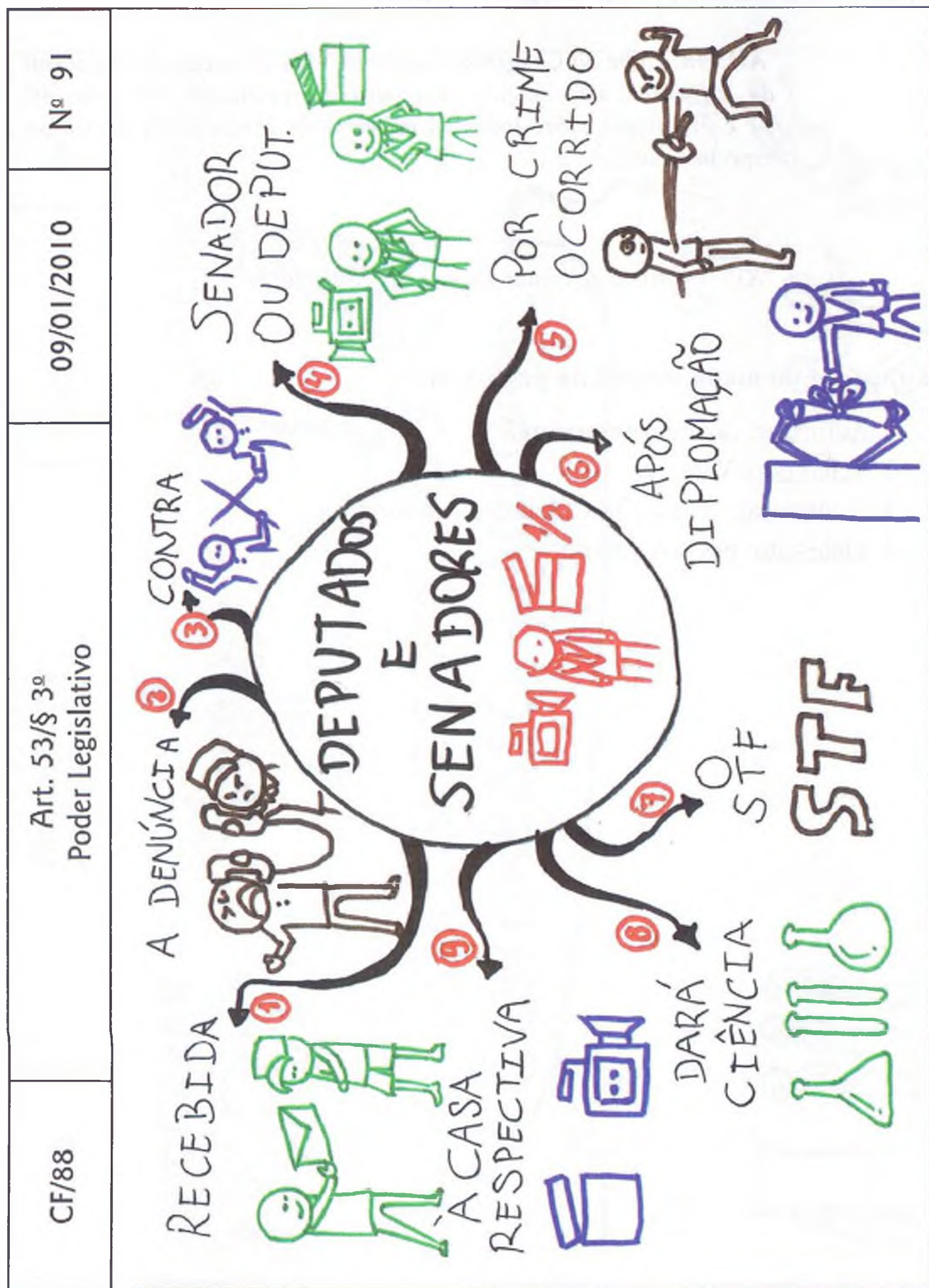
Seção II - Das Atribuições do Congresso Nacional

Art. 48. *Cabe ao Congresso Nacional, com a sanção do Presidente da República, não exigida esta para o especificado nos arts. 49, 51 e 52, dispor sobre todas as matérias de competência da União, especialmente*

sobre:

"XV - autorizar referendo e convocar plebiscito;"

Explicação do mapa mental da página 97:

1. Autorizar: carimbo autorizando
2. Referendo: Votação
3. E convocar: "Chapolin Colorado" convocando
4. Plebiscito: pessoas votando

CF/88
Art. 53/§ 3º
Poder Legislativo
09/01/2010
Nº 91
DEPUTADOS
E
SENADORES
1/3
RECEBIDA
A DENÚNCIA
CONTRA
SENADOR
OU DEPUT.
POR CRIME
OCORRIDO
APÓS
DIPLOMAÇÃO
O
STF
STF
DARÁ
CIÊNCIA
À CASA
RESPECTIVA

Seção V - Dos Deputados e dos Senadores

Art. 52. *Compete privativamente ao Senado Federal:*

MAPA 01

"§ 3º Recebida a denúncia contra Senador ou Deputado, por crime ocorrido após a diplomação, o Supremo Tribunal Federal dará ciência à Casa respectiva, ..." (continua)

MAPA 02

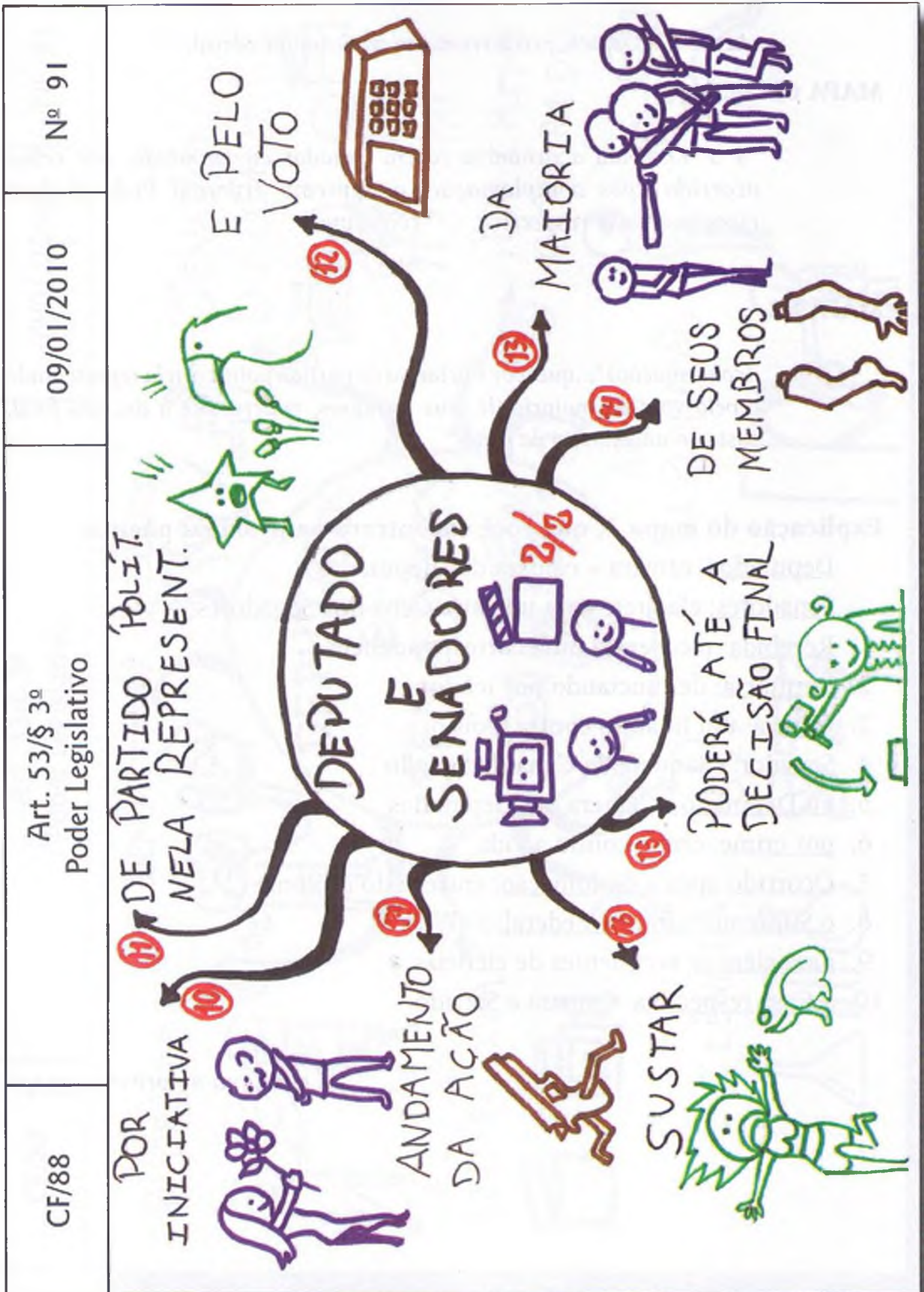
(continuação) "...que, por iniciativa de partido político nela representado e pelo voto da maioria de seus membros, poderá, até a decisão final, sustar o andamento da ação."

Explicação do mapa 1, que você encontrará na próxima página:

Deputados: câmera = câmara dos deputados

Senadores: claquete para iniciar a Cena dos Senadores

1. Recebida: recebendo uma correspondência
2. Denúncia: denunciando por telefone
3. Contra: um lutando contra o outro
4. Senador: Claquete da Cena do Senado
5. ou Deputado.: Câmera dos deputados
6. por crime: crime contra a vida
7. Ocorrido após a diplomação: entrega do diploma
8. o Supremo Tribunal Federal: STF
9. dará ciência: recipientes de ciências
10. à Casa respectiva: Câmara e Senado

... continua no próximo mapa

CF/88
Art. 53/§ 3º
Poder Legislativo
09/01/2010
Nº 91
DEPUTADO
E
SENADORES
2/3
POR INICIATIVA
10
DE PARTIDO POLÍT.
NELA REPRESENT.
11
E PELO VOTO
12
DA MAIORIA
13
DE SEUS MEMBROS
14
PODERÁ ATÉ A DECISÃO FINAL
15
SUSTAR
16
ANDAMENTO DA AÇÃO
17

Seção V - Dos Deputados e dos Senadores

Art. 52. Compete privativamente ao Senado Federal:

MAPA 01

"§ 3º Recebida a denúncia contra Senador ou Deputado, por crime ocorrido após a diplomação, o Supremo Tribunal Federal dará ciência à Casa respectiva, ..." (continua)

MAPA 02

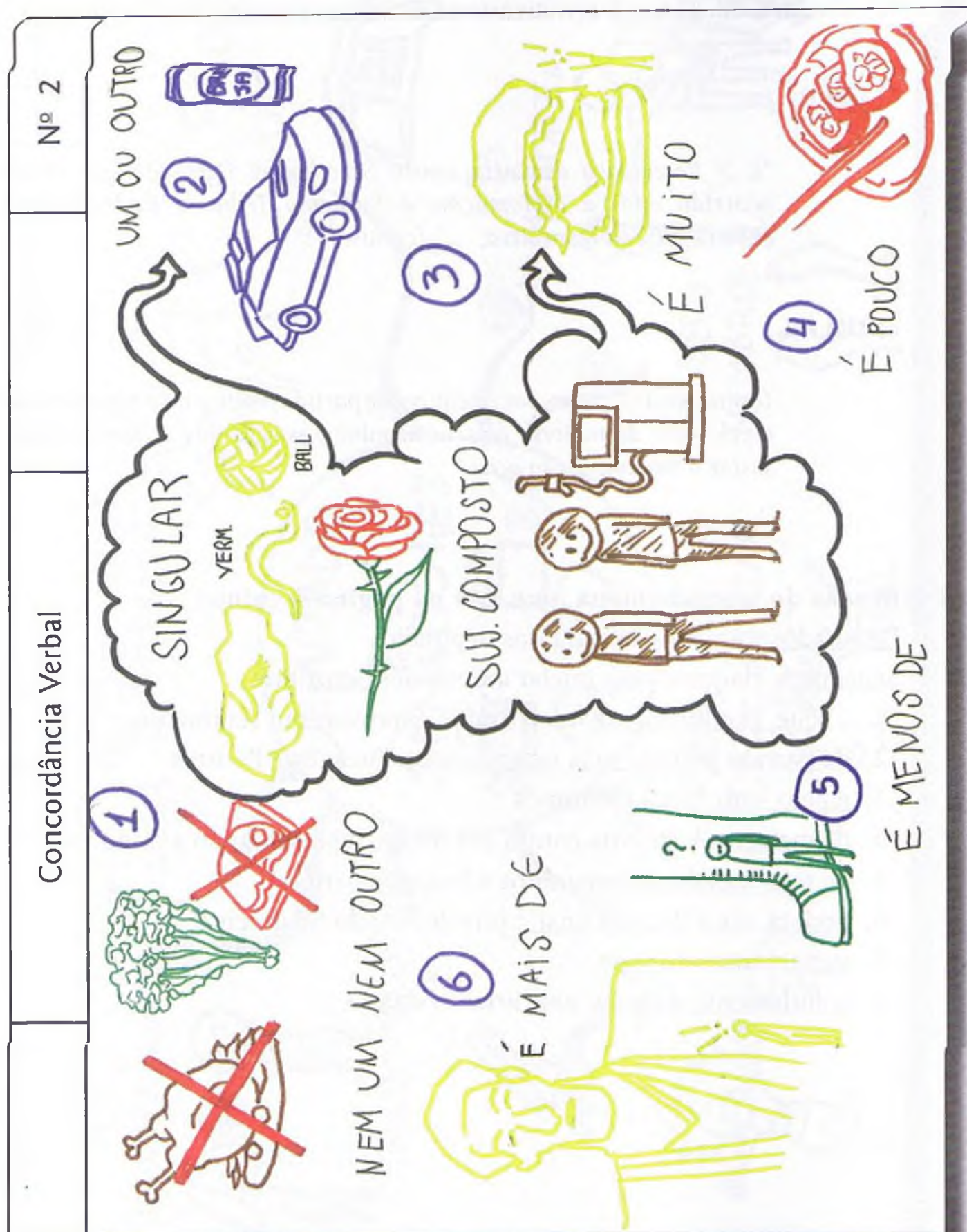
(continuação) "...que, por iniciativa de partido político nela representado e pelo voto da maioria de seus membros, poderá, até a decisão final, sustar o andamento da ação."

Explicação do segundo mapa, que está na página seguinte:

Deputados: câmera = câmara dos deputados

Senadores: claquete para iniciar a Cena dos Senadores

1. ... que, por iniciativa: iniciativa de expressar um sentimento
2. de partido político nela representado: Tucanos e Petistas
3. e pelo voto: Urna eletrônica
4. da maioria: A maioria contra um único, representando a minoria
5. de seus membros. : membros = braços e pernas
6. poderá, até a decisão final. : juiz decidindo finalmente
7. sustar: susto do sapo
8. o andamento da ação: uma arma andando

Concordância Verbal
Nº 2
1
NEM UM NEM OUTRO
SINGULAR
VERM.
BALL
UM OU OUTRO
2
SUJ. COMPOSTO
3
É MUITO
4
É POUCO
5
É MENOS DE
6
É MAIS DE

CONCORDÂNCIA VERBAL

Sujeito composto – uso do verbo no singular

Explicação abaixo trata-se do mapa mental da próxima página:

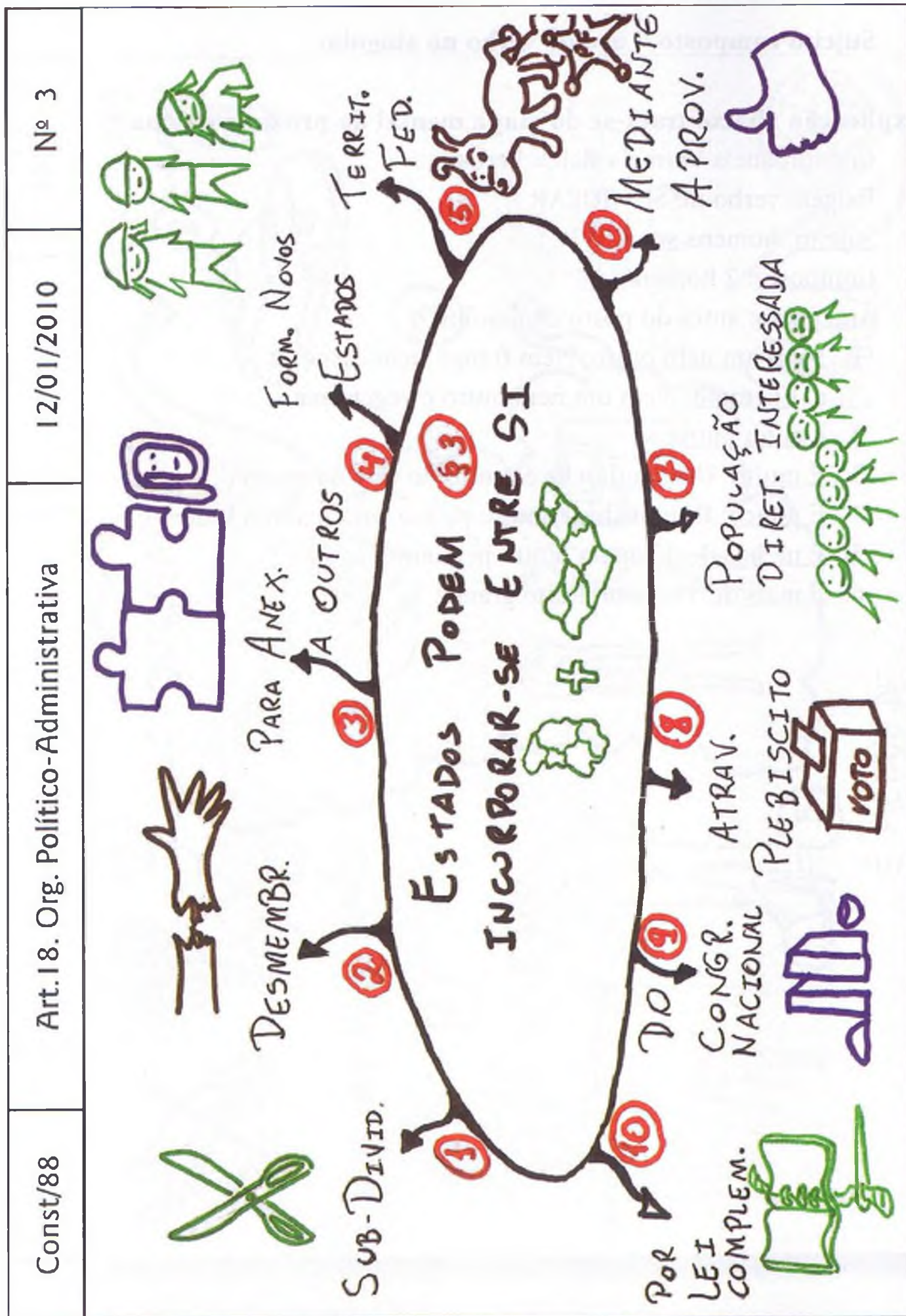
Concordância Verme + Ball = Verbal

Exigem verbo no SINGULAR

Sujeito: homens sujos

Composto: 2 homens

Anteposto: antes do posto de gasolina

1. Nem um nem outro: Nem frango nem carne
   a. Exemplo: Nem um nem outro é vegetariano
2. Um ou outro: x
3. É muito: Um sanduíche é muito no café da manhã
4. É pouco: Dois sushis é muito pouco para matar a fome
5. É menos de: Homem muito pequeno
6. É mais de: Homem muito grande

Const/88
Art.18. Org. Político-Administrativa
12/01/2010
Nº 3
Estados podem §3
incorporar-se entre si
1 Sub-Divid.
2 Desmembr.
3 Para anex. a outros
4 Form. novos Estados
5 Territ. Fed.
PF
6 Mediante aprov.
7 População diret. interessada
8 Atrav. plebiscito
VOTO
9 Do Congr. Nacional
10 Por lei complem.

Título III - Da Organização do Estado

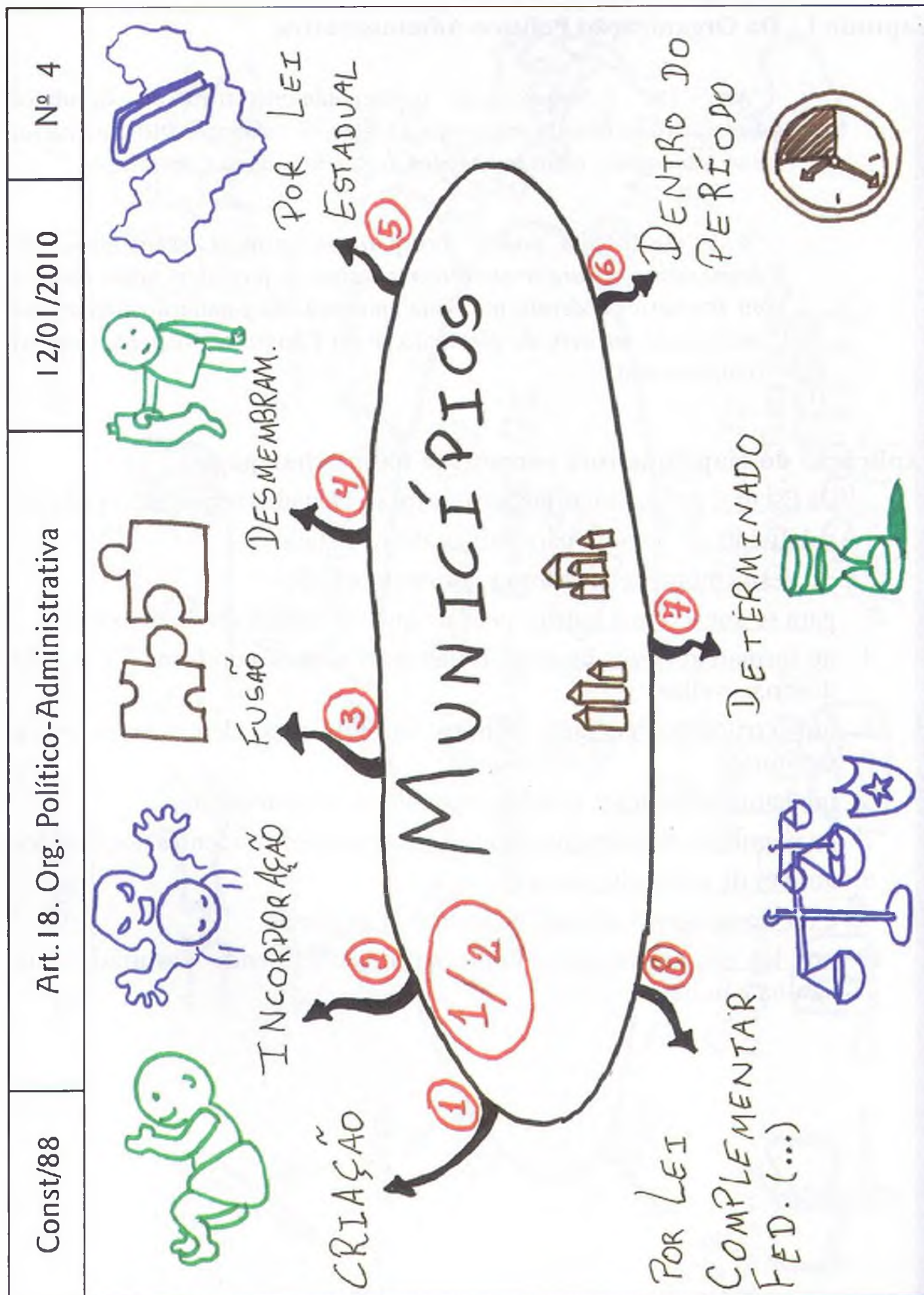
Capítulo I - Da Organização Político-Administrativa

> "**Art. 18.** *A organização político-administrativa da República Federativa do Brasil compreende a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, todos autônomos, nos termos desta Constituição.*"

> "*§ 3º Os Estados podem incorporar-se entre si, subdividir-se ou desmembrar-se para se anexarem a outros, ou formarem novos Estados ou Territórios Federais, mediante aprovação da população diretamente interessada, através de plebiscito, e do Congresso Nacional, por lei complementar.*"

Explicação do mapa que você encontrará na próxima página:

Os Estados podem incorporar-se entre si. : Estados sendo incorporados

1. subdividir-se: tesoura para subdividir os Estados
2. ou desmembrar-se: membro se desmembrando
3. para se anexarem a outros: peça de quebra-cabeça sendo anexada
4. ou formarem novos Estados: irmão mais novo sendo formado ao lado dos mais velhos
5. ou Territórios Federais: cachorro fazendo xixi, demarcando o seu território
6. mediante aprovacão: polegar levantado = aprovado, ok
7. da populacão diretamente interessada: cidadãos residentes nos Estados
8. através de plebiscito: urna de voto
9. e do Congresso Nacional: imagem do Congresso
10. por lei complementar: complemento da lei sendo costurado com agulha e linha

Const/88
Art. 18. Org. Político-Administrativa
12/01/2010
Nº 4
MUNICÍPIOS
1/2
1
CRIAÇÃO
2
INCORPORAÇÃO
3
FUSÃO
4
DESMEMBRAM.
5
POR LEI ESTADUAL
6
DENTRO DO PERÍODO
7
DETERMINADO
8
POR LEI COMPLEMENTAR FED. (...)

Título III - Da Organização do Estado
Capítulo I - Da Organização Político-Administrativa

"**Art. 18.** *A organização político-administrativa da República Federativa do Brasil compreende a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, todos autônomos, nos termos desta Constituição.*"

MAPA 01

"§ 4º A criação, a incorporação, a fusão e o desmembramento de Municípios, far-se-ão por lei estadual, dentro do período determinado por lei complementar federal,..." (continua)

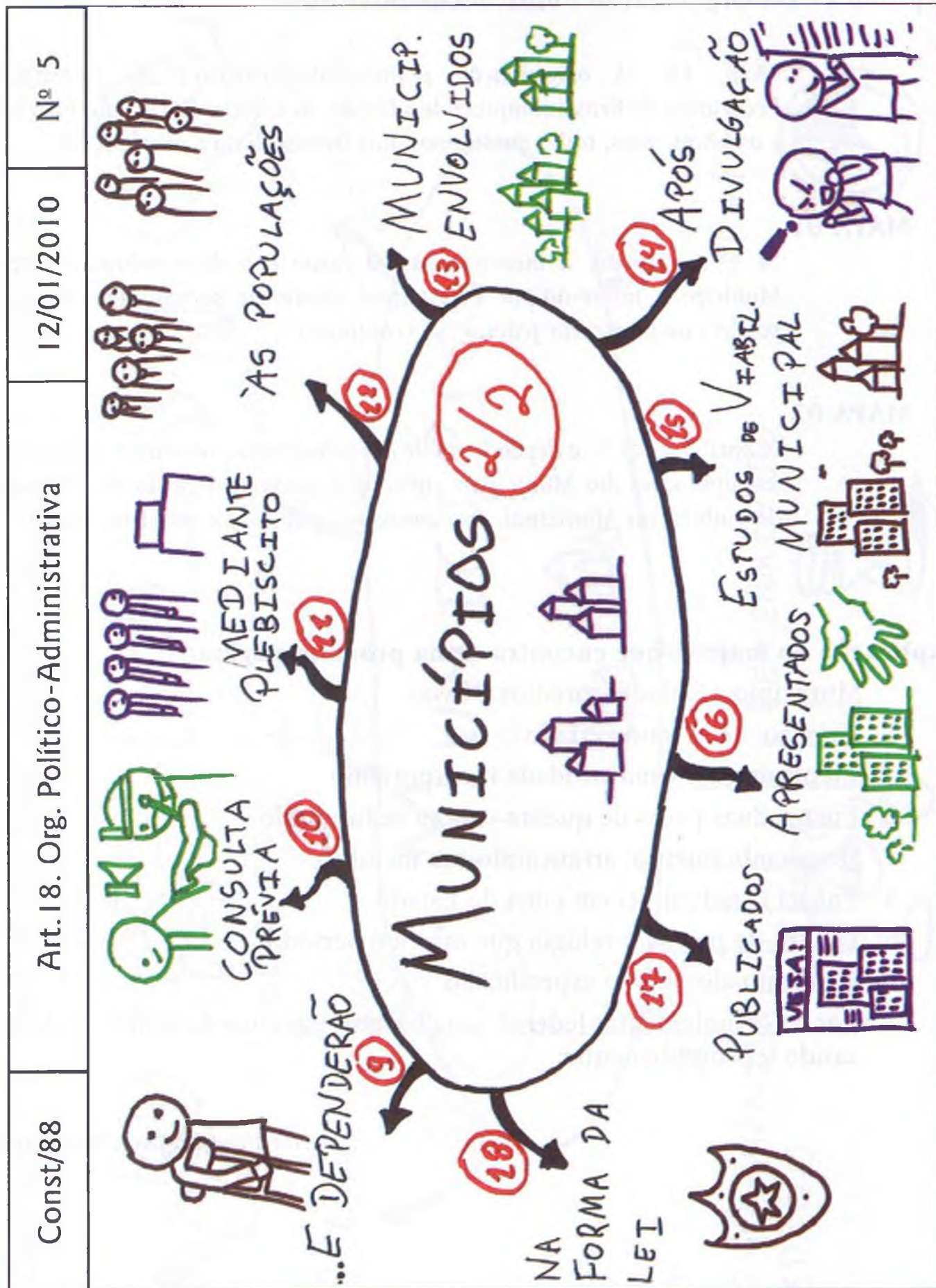
MAPA 02

(Continuação) "...e dependerão de consulta prévia, mediante plebiscito, às populações dos Municípios envolvidos, após divulgação dos Estudos de Viabilidade Municipal, apresentados e publicados na forma da lei."

Explicação do mapa 1 que encontra-se na próxima página:

Municípios: Cidades, prédios e casas

1. Criação: bebê sendo criado
2. Incorporação: Uma entidade incorporando
3. Fusão: duas peças de quebra-cabeça se fundindo
4. Desmembramento: arrancando um membro
5. Por lei Estadual: lei em cima do Estado
6. Dentro do período: relógio que marca o período
7. Determinado: tempo especificado
8. Por lei complementar federal: uma balança em cima da outra, simbolizando lei complementar

... continua no próximo mapa

Const/88
Art. 18. Org. Político-Administrativa
12/01/2010
Nº 5
MUNICÍPIOS
2/2
9
...E DEPENDERÃO
10
CONSULTA PRÉVIA
11
MEDIANTE PLEBISCITO
12
ÀS POPULAÇÕES
13
MUNICIP. ENVOLVIDOS
14
APÓS DIVULGAÇÃO
15
ESTUDOS DE VIABIL. MUNICIPAL
16
APRESENTADOS
17
PUBLICADOS
VEJA!
18
NA FORMA DA LEI

Título III - Da Organização do Estado

Capítulo I - Da Organização Político-Administrativa

"Art. 18. *A organização político-administrativa da República Federativa do Brasil compreende a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, todos autônomos, nos termos desta Constituição."*

MAPA 01

"§ 4º criação, a incorporação, a fusão e o desmembramento de Municípios, far-se-ão por lei estadual, dentro do período determinado por lei complementar federal,..." (continua)

MAPA 02

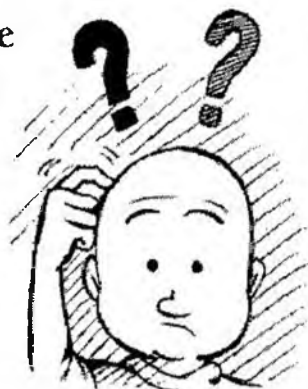
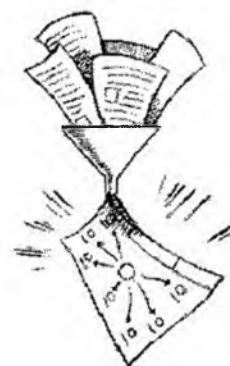
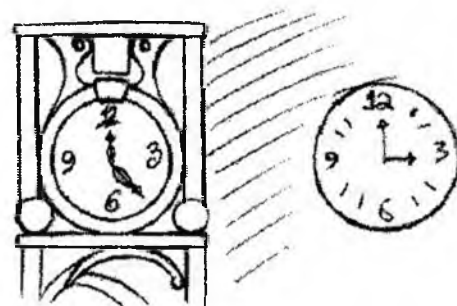
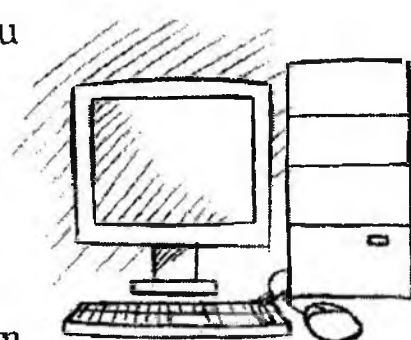
(Continuação) "...e dependerão de consulta prévia, mediante plebiscito, às populações dos Municípios envolvidos, após divulgação dos Estudos de Viabilidade Municipal, apresentados e publicados na forma da lei."

Explicação do mapa 2 que você poderá visualizar na página seguinte:

9. Municípios: Cidades, prédios e casas
10 ... e dependerão: Dependente de muleta
11. De prévia consulta: Sinal de prévia (volta) e consulta médica
12. Mediante plebiscito: Pessoas votando
13. Às populações: Habitantes das cidades
14. Dos municípios envolvidos: Casas e prédios
15. Após divulgação: Resultado – vencedor com o nome na lista e perdedor com raiva
16. Dos estudos de viabilidade municipais: Cidades avaliadas
17. Apresentados: Mão apresentando
18. E Publicados: Publicação em revista
19. Na forma da lei: Na forma da lei

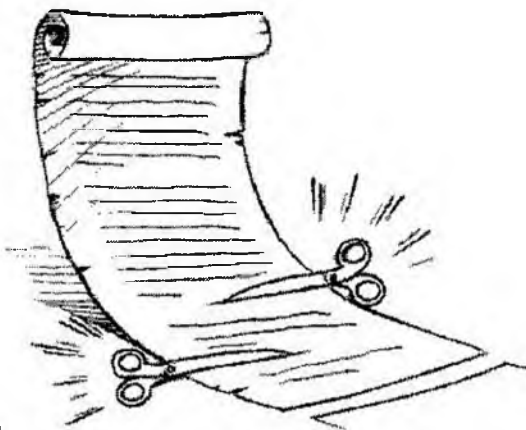
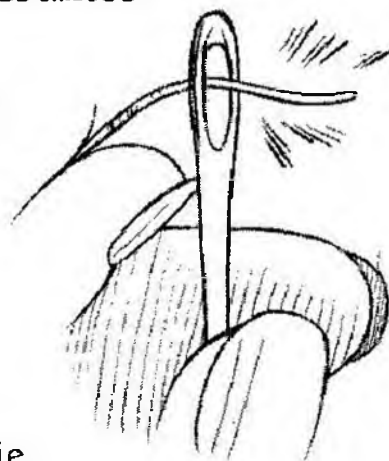
Dúvidas frequentes e erros comuns

Aqui destacamos as dúvidas de nossos alunos que frequentemente aparecem quando realizamos os cursos e oficinas sobre Mapas Mentais.

Se as suas dúvidas não estiverem citadas nos itens abaixo ou se as respostas não forem suficientes, sinta-se à vontade para enviá-la por *e-mail*, pois será uma grande satisfação poder contribuir com a sua aprovação.

- **Pergunta**: "O conteúdo dos mapas mentais devem ser RESUMOS de aulas e oriundos da leitura de livros, códigos, leis, doutrinas e apostilas?"
  - ➩ **Resposta:** Não necessariamente. Mapas Mentais podem ser criados com tópicos resumidos, mas você vai tirar um proveito muito maior se mudar o modo como escreve, deixando de lado os cadernos e as folhas pautadas (com linhas) e adotar as folhas de papel sulfite (A4 em branco ou com alguma coloração clara) para registrar TODO o conteúdo que antes era escrito linha abaixo de linha.

- **Pergunta**: "Pela dificuldade de elaboração e desenho dos ícones para cada informação, os mapas mentais não se tornam uma ferramenta inviável, avaliando o custo benefício: tempo x aprendizagem?"
  - ➩ **Resposta:** Esse é um dos principais mitos que os alunos apresentam, mas que cai logo por terra quando eles começam a colocar as cinco regras em prática e entendem que os desenhos podem e devem ser simples, ágeis e apenas fazer lembrar o significado dos termos escritos.

- **Pergunta**: "O uso do computador facilita ou atrapalha a realização dos mapas? Existem programas específicos para isso?"
  - ➩ **Resposta:** Isso vai depender da disponibilidade de se ter um computador em sala de aula, pois é lá que os mapas devem ser feitos, para garantir que o conteúdo visto em

aula seja mantido na memória até a assinatura do seu "Termo de Posse", e também das suas habilidades.

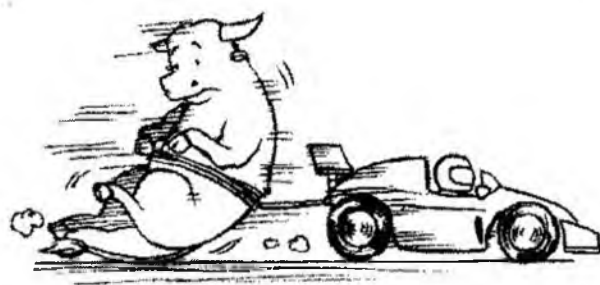
- Existe uma vasta biblioteca de ícones e *cliparts*, além das imagens encontradas

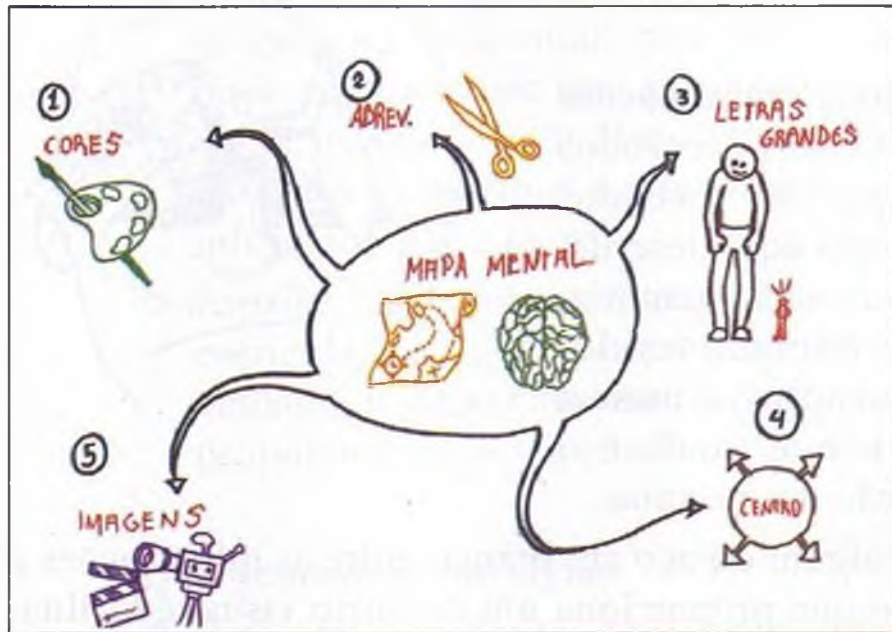
- **Pergunta**: "Posso fazer os mapas mentais sem os desenhos?"
  - **Resposta:** Sim, sob o prejuízo da perda de mais de 50% da "força" da ferramenta. O dito popular lembra que uma imagem vale mais que mil palavras e os desenhos vão acelerar significativamente as revisões dos mapas.

- **Pergunta**: "Mapas Mentais servem para assuntos grandes?"
  - **Resposta:** Basta dividir a matéria em partes e ir mapeando de forma macro, tendo uma visualização do todo, dos tópicos principais e depois ir detalhando os assuntos em outros mapas, chegando a uma visão micro. Jogue a preguiça fora e entenda que a leitura pura e simples de um determinado conteúdo não garante a lembrança do mesmo após algumas semanas ou meses. Mapas mentais, sim!

- **Pergunta**: "Posso aplicar a técnica apenas em assuntos que tenho mais dificuldade?"
  - **Resposta:** Sim. Se você tiver uma boa bagagem das matérias e acreditar que consegue dar conta nas provas daqueles assuntos já dominados, mapeie apenas o que lhe traz maior dificuldade. Vale lembrar que existem assuntos hoje que talvez você não se lembre em algum tempo, assim como existiram assuntos no passado que você dominava e hoje precisa reestudá-los.

- **Pergunta**: "Quanto tempo é necessário para se adquirir prática nos mapas mentais?"

  ➭ **Resposta:** Tudo vai depender da sua persistência e atitude em mudar a forma de registrar as suas anotações. Temos casos de alunos que demoraram um mês para conseguir agilidade na elaboração dos mapas e outros que saíram da primeira aula com um monte de mapas mentais na mão. Decida mudar, pague o preço de aprender a técnica, persista, acredite, mapeie, revise e passe no seu concurso. Vale lembrar que cada planta cresce em seu tempo, do seu jeito. Talvez você consiga criar o hábito de fazer os mapas durante as aulas em mais ou menos tempo que os seus colegas de sala. Você é único(a) e incomparável!

- **Pergunta**: "Estou levando muito tempo para revisar os mapas. Como posso acelerar a revisão deles?"

  ➭ **Resposta:** Se os mapas forem elaborados seguindo as 5 regras e respeitando-se o limite de informações, preferindo diluir os conteúdos em vários mapas, a agilidade de leitura é certa. Perceba que os exemplos de mapas aqui expostos são de fácil e ágil leitura, tendo em vista o particionamento das informações por mapa. Lembre-se de que com poucas linhas escritas se faz um mapa mental.

ERROS COMUNS

- **Começar pelos desenhos**

➩ Iniciar a elaboração dos mapas a partir dos desenhos (5ª regra), que sempre devem ser deixados para o final, após o registro de todas as informações escritas. Se não conseguir colocar os desenhos na hora da aula, não tem problema. Finalize-os em casa, pois as informações escritas já estarão registradas e garantidas.

- **Letras pequenas**

➩ Esse é o vício mais difícil de ser vencido por alguns alunos. É impressionante como em nossos cursos repetimos exaustiva e insistentemente para que os participantes sempre usem letras três a quatro vezes maiores que a escrita normal, mas notamos certa resistência ao uso do famoso "LETRÃO".

➩ Talvez pelo hábito de economizar a aproveitar todos os espaços da folha, o aumento da letra só é mais desenvolvido a partir do 3º ou 4º mapa mental.

- **Poluição visual**

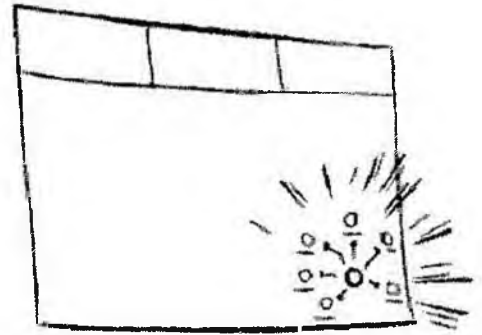
➩ O excesso de informações em um Mapa Mental prejudica a captação visual, assim como a agilidade para revisões dos conteúdos armazenados.

- Se o assunto é grande, divida-o em várias partes e sinta-se à vontade para transformar poucas linhas em vários mapas.
- Lembre-se de duas informações muito importantes: (1) Os conteúdos registrados nos mapas, se revisados conforme a metodologia aqui descrita, estarão garantidos em sua memória; (2) a quantidade de informações dos seus vários mapas mentas é a mesma das poucas linhas, o que muda é o tamanho e a disposição das mesmas.
- É importante deixar algum espaço em branco entre as informações e desenhos do mapa, o que proporciona um conforto visual e facilita, além de agilizar, a leitura e compreensão das imagens.
- Pessoalmente, prefiro limitar até 5 informações no 1º subnível do mapa mental e adicionar mais alguns detalhes a cada um destes, mas nada impede que o número de informações seja maior, desde que isso não comprometa o tamanho das letras e desenhos, além de não poluir o mapa.
- Se necessário for, crie um ou vários mapas mentais específicos para cada subnível, aprofundando o detalhamento das informações.
- Não tenha "pena" de fazer mapas. Quanto mais mapas mentais você tiver, mais informações estarão garantidas de serem memorizadas e lembradas sempre que você precisar.

- **Perfeccionismo**

  - O uso de réguas e excesso de detalhes e cores nos desenhos torna a elaboração dos mapas demasiadamente demorada. Faça o melhor que puder, escrevendo de forma legível e criando ícones de fácil compreensão, que o mapa vai te ajudar muito. Vale lembrar também que apenas duas pessoas precisam entender o seu mapa: você e Deus. O pior é que tem gente que escreve de um jeito e depois só Deus entende.
  - "É melhor um aproximadamente agora que um exatamente nunca" (Nizan Guanaes – Publicitário fundador do Portal IG).

- **Não usar a folha toda**

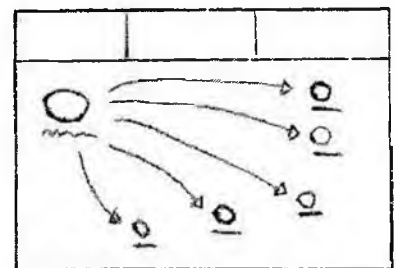
➪ Sugerimos o uso de uma folha de papel sulfite inteira para cada mapa mental, na posição horizontal, paisagem. Você pode até optar por usar meia folha por mapa, mas isso vai limitar o tamanho da letra e dos desenhos e a quantidade de informações por mapa.

➪ Espalhe as informações pelo mapa todo: cima, baixo, direita, esquerda e diagonais, aproveitando bem os espaços, mas tendo o cuidado de deixar alguma distância entre as informações e desenhos, proporcionando o já citado conforto visual.

- **Uso demasiado de siglas**

➪ Para um estudante de Direito, as siglas CPC (Código de Processo Penal) ou CF (Constituição Federal) são muito familiares, porém, para os marinheiros de primeira viagem que estão estudando as matérias jurídicas para prestar concurso, deve-se ter cuidado com essa “sopa de letrinhas”, para evitar a confusão de termos.

➪ Se você se sente seguro com as siglas, use e abuse delas, sempre com letras grandes e cores diferentes.

- **Não posicionar a informação principal no centro geométrico da folha**

➪ É muito frequente encontrar mapas mentais que possuem a “informação principal” localizada na parte superior do mapa ou à sua esquerda.

- **Fazer os mapas apenas em casa, com base nas anotações das aulas**

➪ É um retrabalho desnecessário, útil apenas quando você está aprendendo a colocar a técnica dos mapas em prática. Coragem: faça os mapas em sala, pelo

menos as quatro primeiras regras e deixe os desenhos para fazer em casa. Lembre-se de que você tem uma capacidade mental praticamente infinita! Use-a!

- **Usar termos dispensáveis como preposições, artigos e palavras centrais**
  - ➪ Em vez de escrever "FUNDAM~~ENTOS~~ DO DIREITO ADM~~INISTRATIVO~~" no mapa, escreva apenas FUND. ADM. em uma seta e em outra D. ADM., ou FUND. ADM., como preferir.
  - ➪ As palavras centrais podem ficar em evidência.
    - ➪ Ex.: Ramos do Direito
      - ~~Direito~~ Penal
      - ~~Direito~~ Civil
      - ~~Direito~~ Constitucional

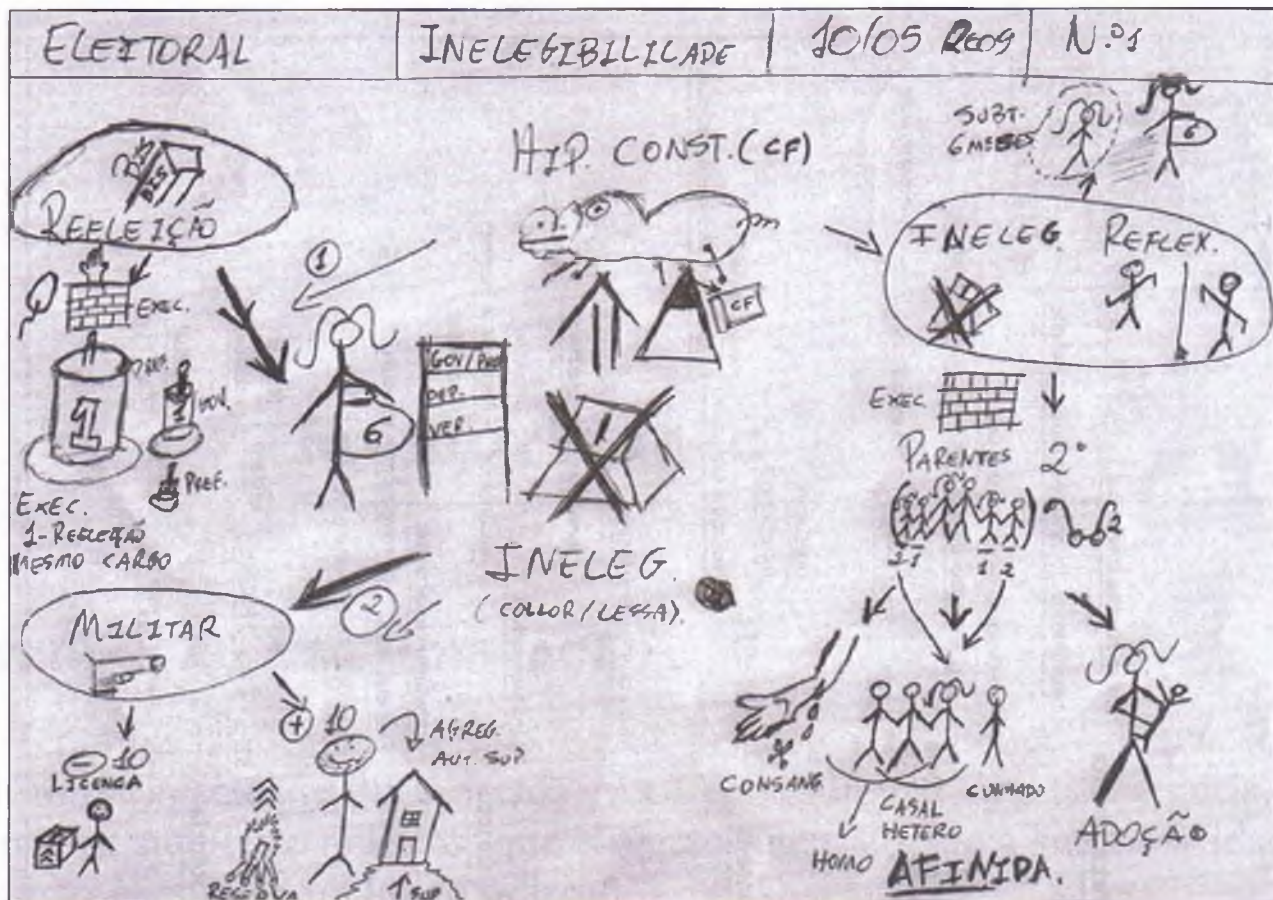
Exemplos incorretos

- Uma página com 5 trechos de lei/ código/ constituição
- Cinco páginas, sendo cada uma com um mapa mental
- No verso de cada página, descrever o mapa
- 5 páginas com os mapas corrigidos

ERROS MAIS COMUNS EM MAPAS MENTAIS

(Nota: Foram enviados e cedidos gentilmente por nossos alunos)

O mapa mental a seguir possui informações em excesso, além de ter letras pequenas e não fazer uso de cores.

A disposição das informações está em 2 colunas laterais, uma abaixo da outra, quando deveriam ser organizadas de forma radial, para todos os lados.

O mapa mental da próxima página apresenta erros que são comuns de ocorrer:

- Regra 1 – Cores diferentes: Aplicadas apenas às conexões das informações e não às palavras
- Regra 2 – Nada está abreviado, há muita poluição visual e um excesso de informações absurdo
- Regra 3 – As letras são extremamente pequenas
- Regra 4 – Está disposta do centro para as extremidades, porém percebe-se que as informações estão divididas em 2 colunas e ainda dispostas uma abaixo da outra
- Regra 5 – Não possui qualquer ícone ou desenho

É natural levar muito tempo para revisar um mapa mental com essas características, além de não proporcionar uma boa lembrança das informações estudadas.

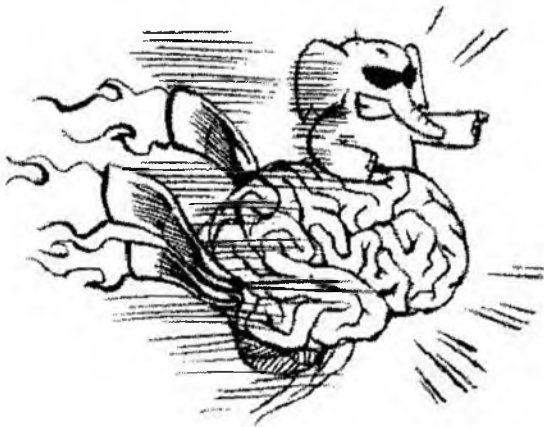
= Vale para todos
independente de comunicação ao Senado Federal
Erga Omnes
Eficácia de decisão definitiva
inconstitucionalidade
art. 28 -Lei 9868/99
efeito vinculante
Influência forte sobre os demais órgãos julgadores
eficácia geral a partir da publicação
Possibilidade de concessão de liminares
Administrativas
Judiciais
Suspensão de decisões
Concessão de liminares
Possibilidade de repristinação da legislação
Fumus boni periculum in mora
1 Presidente da República
2 Mesa do Senado Federal
3 Mesa da Câmara dos Deputados
4 Procurador Geral da República
5 Conselho Federal da OAB
Partido político com representação no congresso
Universais
Interesse Genérico - Presumível
Interesse de agir
ADIN
Legitimidade ativa
sindical
entidade de classe
Confederação
Mesa da Assembléia Legislativa
Mesa da Câmara Legislativa do DF
Governador do Estado
Governador do DF
Especiais
Interesse Genérico + Interesse específico (pertinência temática)
Interesse de agir
STF
Concentrado
Sistema

Natureza Jurídica
entendimento tradicional
ato nulo
ab initio
à vontade
a bel-prazer
possibilidade de atribuição de outros efeitos
Contraditório
Inexistência de fase probatória
AGU
defesa da presunção de constitucionalidade
PGR
fiscal de lei
e em certos casos autor
e custos legis
Conceito
Ação de natureza
Legislativa
Jurisdicional
tem como Objetivo
Invalidar lei
Ato normativo federal/estadual
Genérica
Objeto
Emendas Constitucionais
Atos normativos
formalmente legislativos
federal
estadual
autônomos
Decretos
Regimentos Internos
Resoluções
Tratados internacionais
Leis distritais
de competência estadual
Obs.: Desde que promulgados após CF/88
Competência
STF
Const. FEDERAL
Lei/ato
federal
estadual
TJ
Const. ESTADUAL
Lei/ato
estadual
municipal

Memorização

INTRODUÇÃO À MEMORIZAÇÃO

Ter uma boa memória não é um privilégio de poucos que nasceram com uma capacidade diferenciada. Você pode "treinar" a sua memória, com exercícios simples e práticos, que elevarão imensamente a sua capacidade de aprender e lembrar em longo prazo.

Como nada na vida vem de graça, um esforço inicial para aprender a aplicar as técnicas é indispensável para tirar a teoria do papel e acelerar os seus resultados nas provas. Não propomos aqui um milagre que vai te proporcionar uma *supermemória* sem esforço. Você terá que se dedicar para transformar o uso das técnicas em um hábito de vida, aplicando-as em tudo que puder no seu dia a dia: nos estudos, trabalho, memorizando nomes de pessoas, listas de compras e afazeres da semana, números de telefones etc.

O uso de técnicas mnemônicas favorece um armazenamento com maior eficiência, e o simples treino dos exercícios, por si só, já vai melhorar o seu desempenho mental, acelerando o raciocínio, estimulando a concentração e aperfeiçoando a memória.

Se você perguntar à maior parte das pessoas o que é necessário para passar no seu concurso, a grande maioria dirá um puro e simples: "Estude!". Talvez alguns dirão, "Dedique-se a estudar e tenha fé que as coisas acontecem", mas muito poucos aconselharão, "Estude com eficiência e cuide para manter os assuntos disponíveis para lembrar-se com facilidade".

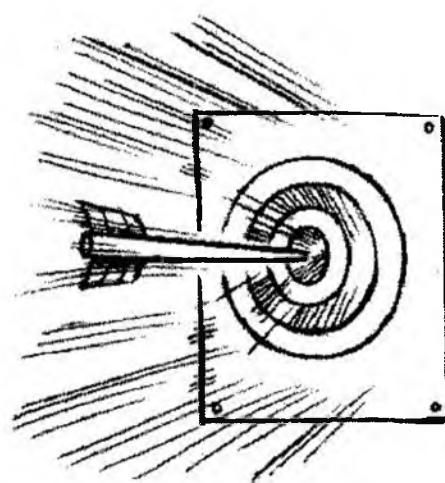
Para tudo na vida existe técnica, uma habilidade específica desenvolvida para produzir melhores resultados. Quer seja nas tecnologias, esportes, medicina e em toda e qualquer área, até para namorar, existem métodos e procedimentos

cada vez mais inovadores para tornar a realização das tarefas mais eficientes, consumindo menos tempo e recursos, além de produzir melhores resultados.

COMPETÊNCIA PARA SER APROVADO

$$\text{Competência} = \frac{\text{Resultado}}{(\text{Tempo} \times \text{Recursos})}$$

Algumas pessoas conquistam suas aprovações após anos de muito estudo e tentativas em provas. O mesmo RESULTADO, a aprovação, pode ser conquistado com uma brevidade maior e muito menos sofrimento, quando as técnicas de aprendizagem acelerada são utilizadas.

Outros alunos têm RECURSOS limitados, como uma menor capacidade financeira para adquirir livros, realizar cursos ou precisam trabalhar durante o dia, cuidar da casa durante a noite e fazer milagre de madrugada para estudar em apostilas ou em grupos de estudo.

Por vezes, o foco único e exclusivo no RESULTADO "cega" os concurseiros para o fator tempo, que pode desgastar e até pode fazê-los desistir pelas sucessivas tentativas fracassadas em provas.

Se você tem estudado do mesmo jeito a vida inteira, ou pior, da mesma forma como as gerações anteriores o fizeram, alguma coisa está errada. É como se você fosse contratado para exercer alguma função em uma empresa e o fizesse do mesmo jeito durante anos, sem melhorar em nada.

Quando comecei os trabalhos de consultoria na área de gestão empresarial e certificações ISO (9001, 14001 etc.), aprendi o Princípio da Melhoria Contínua, que basicamente consiste em tomar uma postura em que não há nada que não possa ser melhorado. Traduzindo em palavras positivas: tudo pode e deve ser melhorado, sempre!

Assim como o papel do administrador é fazer com que a empresa torne-se mais lucrativa e cresça no mercado, como o médico precisa tornar os procedimentos cirúrgicos e tratamentos mais rápidos e menos dolorosos para os pacientes, a exemplo da "videolaparoscopia" (técnica cirúrgica através de vídeo, em que as incisões são bastante minimizadas, bem como o tempo de recuperação), você, "profissional em ser aprovado no seu concurso", precisa

fazer com que a sua aprovação aconteça em um tempo cada vez menor (você, mais que ninguém, sabe os motivos para isso), aproveitando ao máximo cada hora de estudo.

A COMPETÊNCIA DE EVOCAR (Lembrar)

Uma das competências essenciais para passar em provas e concursos é a de evocar e fazer uso de tudo o que você aprendeu quando da resolução de questões. Pouca gente presta atenção no fato de que além de aprender a matéria estudada é preciso manter os conteúdos "vivos" na memória e evocá-los sempre que necessário.

Portanto, em suas orações, não se limite a pedir que você aprenda a matéria, mas que você possa lembrar-se dela sempre que precisar.

O processo de evocar os conteúdos aprendidos está relacionado a uma série de fatores que definem a sua capacidade de fazer prova:

- Ansiedade
- Concentração
- Cansaço (mental e físico)
- Pressões e cobranças: própria e da família
- Nível de oxigenação cerebral e glicose no sangue
- Memória devidamente treinada para acessar conteúdos apreendidos em longo prazo

FATORES QUE INFLUENCIAM A MEMÓRIA

Quando áreas cerebrais passam muito tempo sem irrigação sanguínea, elas tendem a morrer por falta de oxigênio. Isso pode ser causado pela falta de uso das zonas cerebrais, através da utilização de cálculos numéricos, raciocínio lógico, acesso a conteúdos armazenados e do desenvolvimento de habilidades, como tocar um instrumento, ou o uso da criatividade.

Para exemplificar melhor a utilização das zonas cerebrais e a manutenção da saúde mental, segue uma tabela relacionando a área cortical e a função exercida quando do seu uso:

Área Cortical	Função
Córtex Pré-frontal	Resolução de problemas, emoção, raciocínio
Córtex de Associação Motora	Coordenação de movimentos complexos
Córtex Motor Primário	Produção de movimentos voluntários
Córtex Sensorial Primário	Recebe informação tátil do corpo
Área de Associação Sensorial	Processa informação dos sentidos
Área de Associação Visual	Processa informação visual complexa
Córtex Visual	Detecta estímulos visuais simples
Área de Wernicke	Compreensão de linguagem
Área de Associação Auditiva	Processamento de informação auditiva complexa
Córtex Auditivo	Detecta qualidades básicas do som (tom, intensidade)
Centro da Fala (Área de Broca)	Produção e uso da fala

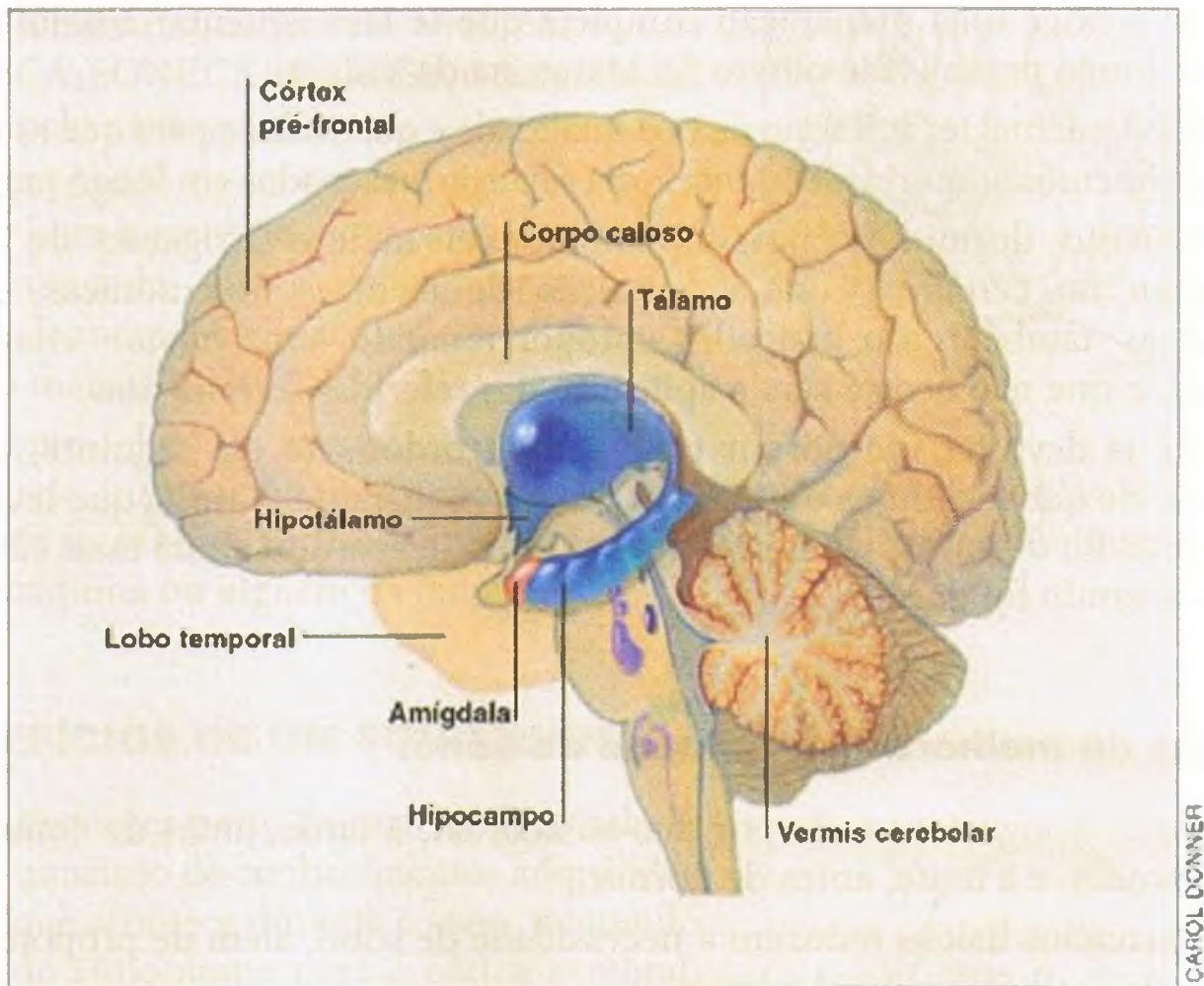
(Fonte http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/corpo-humano-sistema-nervoso/cortex-cerebral.php)

"O hipocampo é uma parte do córtex cerebral, uma estrutura pertencente ao sistema límbico, importante para a consolidação da memória recente. O armazenamento da memória de longo prazo está relacionado ao córtex cerebral."

(Fonte http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/corpo-humano-sistema-nervoso/cortex-cerebral.php)

*O **hipocampo** é importante no processo de transição da memória a curto prazo para memória a longo prazo: faz com que a mente repita várias vezes aquela informação a fim de que seja consolidada a memória para aquela informação.*

(http://www.guia.heu.nom.br/hipocampo.htm)

(Fonte http://www.guia.heu.nom.br/hipocapo.htm)

A "mágica" que transforma informações em ***memória*** *acontece em duas regiões do cérebro ao mesmo tempo:*

- *O* ***hipocampo*** *(bem no centro do cérebro, na altura dos lobos temporais);*
- *e o* ***córtex frontal*** *(a massa cinzenta que reveste a fronte do cérebro).*

(Fonte http://www.guia.heu.nom.br/hipocampo.htm)

QUALIDADE DE VIDA PROPORCIONA BENEFÍCIOS À MEMÓRIA

SONO

É durante o sono que corpo tem a oportunidade de descansar, fazer um *check-up* em todos os órgãos e sistemas e se preparar para a maratona do dia seguinte. Faço o uso do termo "maratona", pois a aprovação em concurso, além de exaustiva, como correr 42 Km, às vezes você não verá a linha de chegada, mas precisará

persistir e exige uma preparação completa que te faça aguentar a batalha em médio e longo prazo (vide o livro "A Maratona da Vida").

É fundamental ter um sono de boa qualidade e quantidade para que as ideias e conhecimentos adquiridos durante o dia sejam armazenados em longo prazo.

Enquanto dormimos, possibilitamos uma melhor irrigação do fluxo sanguíneo no cérebro. Com a aplicação de técnicas mnemônicas, zonas específicas também são irrigadas, proporcionando uma maior vitalidade cerebral, o que não ocorre sem a aplicação das referidas ferramentas.

Você já deve ter ido dormir e, quando acordou, no dia seguinte, teve a sensação de que fechou os olhos e em um breve instante já tinha que levantar, como se as 8h dormidas durassem apenas 1min, e acordou ainda mais cansado do que quando foi dormir.

Formas de melhorar a qualidade do sono:

- fazer alongamentos 3x por dia: ao acordar, à tarde, antes de começar a estudar, e à noite, antes de dormir;
- exercícios físicos reduzem a necessidade de sono, além de proporcionar uma melhor qualidade deste;
- a qualidade da sua alimentação está diretamente ligada a uma noite bem dormida e um dia bem acordado. É importante procurar um nutricionista para a elaboração de uma dieta adequada;
- ouso de música erudita ou instrumental, minutos antes de deitar-se, é indicado para estimular ondas cerebrais mais profundas e dormir bem;
- ter um travesseiro e colchão de qualidade ajuda bastante;
- tomar um banho quente antes de dormir e beber algo quente, exceto café e bebidas estimulantes, são excelentes para favorecer o sono;
- técnicas de relaxamento são aconselháveis (baixe no *site* www.sougenius.com.br arquivos em áudio com relaxamentos específicos para melhorar a qualidade do sono, concentração, agilidade mental, controle da ansiedade, entre outros);
- se você tem problemas como o sono, recomenda-se a consulta de um médico de sua confiança para uma avaliação clínica.

BRIGANDO COM O DESPERTADOR

Geralmente, os amigos me confidenciam que, para acordar às 6h da manhã (da madrugada para alguns), têm que colocar o despertador do celular para

as 5h30min e, quando ele toca, SONECA, SONECA, SONECA e já são 6h, o despertador vence pelo cansaço.

Acordando desse jeito, o dia já começa mal, o bom humor ficou na cama dormindo, a criatividade, nível de concentração e agilidade mental estão lerdos e o rosto ainda traz as marcas do lençol.

Como diz o mestre Nuno Cobra, referência internacional em saúde, "A melhor hora de acordar é quando abrimos os olhos", naturalmente sem os "gritos" do despertador, quer ele seja uma máquina ou alguém da família.

MALEFÍCIOS DE UM SONO RUIM

- Esquecer parte da matéria estudada (a transição de conhecimentos adquiridos que acontece durante o sono, migrando do Hipocampo para o córtex cerebral, será mal realizada e parte do conteúdo não passará da região de armazenamento de curto prazo para a de longo prazo)
- Baixa capacidade de aprender no dia seguinte
- Baixa capacidade de manter os assuntos vivos na memória
- Lentidão e baixa capacidade de lembrar
- Morte de neurônios
- Redução do sistema imunológico
- Impotência sexual (por favor, não me diga que esse item não tem ligação direta com o seu rendimento da aula do dia seguinte)

"Estudo revela que dormir mal leva à impotência"

MÁ QUALIDADE DO SONO ESTÁ RELACIONADA A PROBLEMAS DE EREÇÃO

Segundo a biomédica Monica Levy Andersen, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), a apneia — pequenas paradas respiratórias durante o sono — é um dos maiores riscos para as dificuldades de ereção.

(Fonte http://extra.globo.com/saude/bemviver/posts/2009/11/15/ma-qualidade-do-sono-esta-relacionada-problemas-de-erecao-241155.asp)

Quanto mais perto das provas, mais os alunos sacrificam o sono, na tentativa desesperada de recuperar o tempo perdido e atualizar as matérias atrasadas.

A culpa por não ter estudado o suficiente e a matéria acumulada fazem com que os dias que antecedem as provas sejam cada vez mais mal e menos dormidos.

Provavelmente, o hábito de dormir menos nas vésperas das provas foi adquirido ainda na época da escola, quando as provas cobravam conteúdos apenas de um ou dois meses de aula e ainda assim com uma quantidade e complexidade muito menores que os cobrados em concursos jurídicos.

Estudar nas viradas da noite, sem uma compensação de sono suficiente para te fazer bem, é o mesmo que jogar muita água em um balde cheio de furos. Você vai precisar de muito tempo e energia para conseguir enchê-lo (se conseguir). Se você estudar diariamente, acompanhando o seu planejamento de estudos, não será necessário sacrificar o sono, muito menos os horários de descanso e lazer por conta das provas.

Portanto, estude bem, durma bem, alimente-se bem, cuide-se, faça exercícios físicos durante a semana, divirta-se com responsabilidade, cumpra o seu planejamento de estudos e boa aprovação!!!

Como diz um dos principais mantras dos concursos: "O sacrifício é passageiro, mas o cargo é para sempre".

EXERCÍCIOS FÍSICOS E OS BENEFÍCIOS À MEMÓRIA

A Revista ISTO É, na sua edição de junho de 2007, publicou um artigo, que mereceu a capa da revista, informando que os exercícios físicos aumentam a inteligência e há comprovação científica, através de pesquisas, que a atividade física faz bem não apenas ao corpo, que o cérebro também ganha e que a rotina da ginástica regenera neurônios, facilita o aprendizado e melhora a memória.

Benefícios, comprovados cientificamente, da realização de exercícios físicos:

- Reduz a necessidade de sono e ainda melhora a qualidade deste
- Reduz a incidência de doenças

- Melhora a oxigenação cerebral
- Melhora a capacidade cardiorrespiratória, permitindo que o coração seja fortalecido e o pulmão absorva ainda mais oxigênio, que será distribuído pelo corpo e principalmente enviado ao cérebro, otimizando as suas funções
- Melhora a concentração, principalmente esportes com bola
- Reduz a ansiedade
- Elimina toxinas
- Estimula a produção de hormônios favoráveis à aprendizagem, agilidade mental e à evocação (lembrar)
- Melhora a autoestima

- **Algumas dicas que vão melhorar o seu desempenho mental, tanto para lembrar-se do que aprendeu quanto para aperfeiçoar a concentração, durante a aprendizagem**
  - Sudoku
  - MahJongg – jogo de tabuleiro chinês
  - Xadrez
  - Beber água a cada 1h de estudo, aula ou prova
  - Fazer breves pausas para realizar respirações profundas
  - Exercícios físicos, de preferência esportes com bola

ALONGAMENTOS BÁSICOS (*)

DEPOIS DE CORRER Aproximadamente 8 minutos

40 segundos cada perna

15 segundos cada perna

30 segundos

20 segundos

30 segundos

15 vezes em cada direção

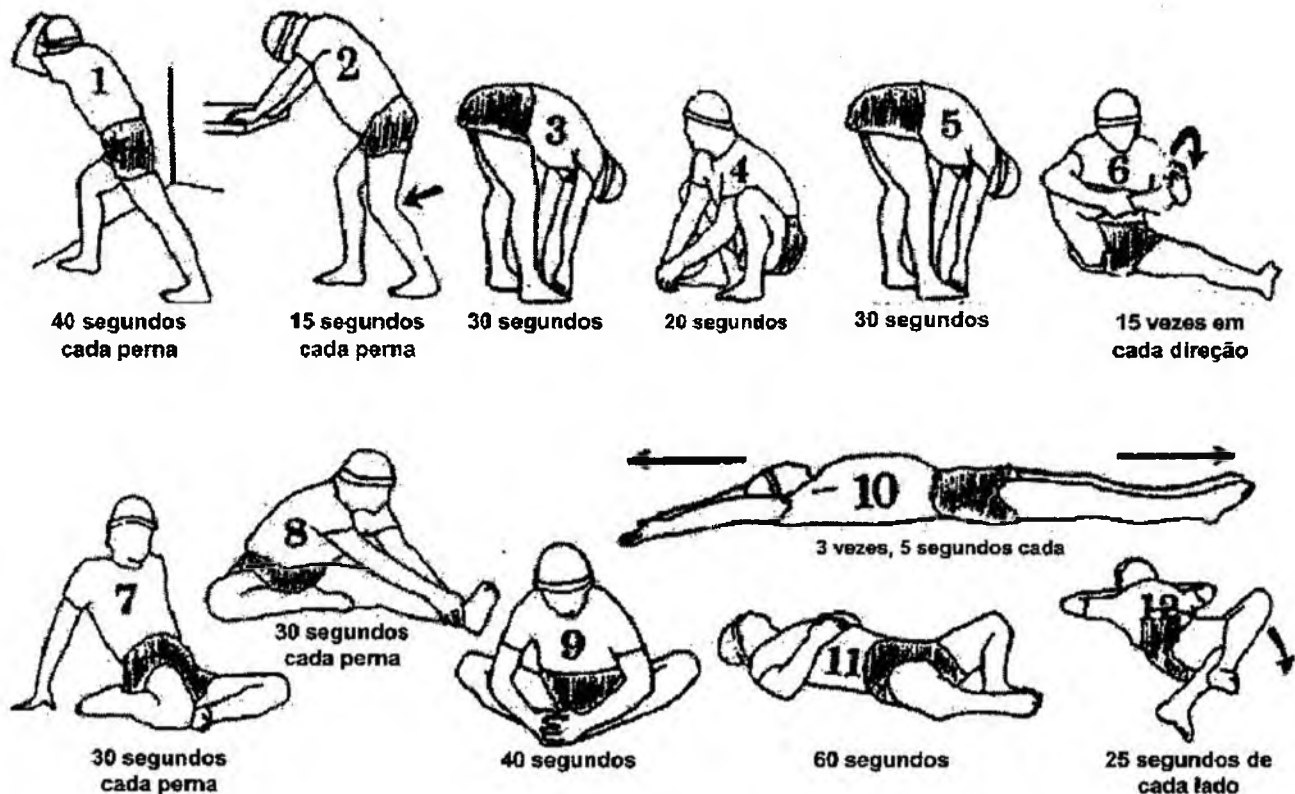
3 vezes, 5 segundos cada

30 segundos cada perna

30 segundos cada perna

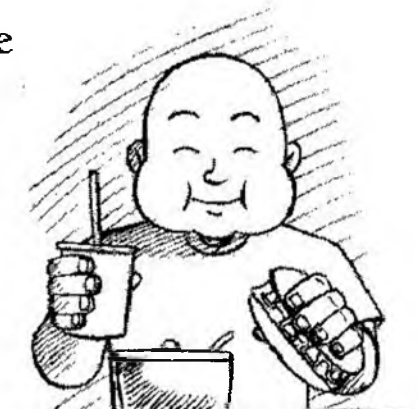
40 segundos

60 segundos

25 segundos de cada lado

(*) Extraídos do livro *Correndo para o Século XXI*, de Mario Dittmann

ALIMENTAÇÃO

Com a correria do dia a dia, frequentemente colocamos tanto foco nos nossos objetivos que acabamos por esquecer o principal: nós mesmos!

Uma alimentação de qualidade é fator importantíssimo para o bom funcionamento do corpo e da mente. Durante as horas de estudo, aulas e provas, alimente-se de forma adequada.

O ideal é procurar um bom nutricionista e solicitar uma dieta que favoreça a disposição mental e que te ajude a aguentar as horas de aula e estudo.

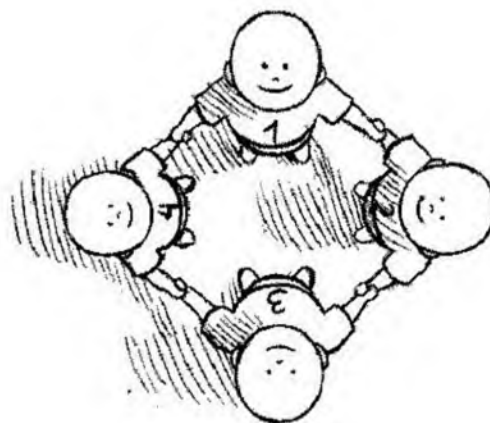
INTRODUÇÃO AO MÉTODO DO MODELO BINÁRIO

O modelo binário é uma técnica muito simples, porém eficiente, para que possamos maximizar nossa capacidade de aprender e lembrar.

Existem outras técnicas mnemônicas que abordamos em nossos cursos e que farão parte de obras futuras.

O referido método consiste em criar um filme mental com a finalidade de tornar a matéria

mais interessante e despertar funções mnemônicas que te farão aprender de uma forma diferente e com maior poder de fixação.

O modelo binário, assim chamado por agrupar as informações 2 a 2, pode ser usado de forma conjugada aos mapas mentais, quando você consegue criar uma história e ao mesmo tepo desenhá-lo aplicando as 5 regras dos mapas mentais, como o exemplo da história de amor de Paul e Queith.

Benefícios da técnica do Modelo Binário

A aplicação da técnica, além de favorecer a criatividade, que segundo Albert Einstei é mais importante que o conhecimento, proporcionará uma maior facilidade em lembrar o que foi memorizado.

Portanto, de agora em diante você não "decora mais nada" (quem faz isso é arquiteto ou decorador) e sim MEMORIZA!

Você será capaz de se lembrar com facilidade de uma aula inteira e ganhará muito mais agilidade para evocar conteúdos apreendidos.

MITOS E FALSOS PARADIGMAS

Demora muito

Ao contrário do que alguns possam supor, a aplicação do método do modelo binário não torna a aprendizagem mais lenta, o que naturalmente acontece apenas no início de sua aplicação, mas é superado em pouco tempo, tornando a aprendizagem muito mais eficiente e ágil em médio e longo prazos.

Quanto tempo é necessário para ganhar prática com a técnica?

Isso vai depender da sua força de vontade para aplicar o método e persistir em meio às dificuldades.

Tem muito aluno que acredita na técnica, já colheu os frutos dos seus resultados, mas, por preguiça ou falta de hábito, deixa de colocar em prática.

CRIATIVIDADE SUPERFÉRTIL

Durante a realização de cursos e palestras, alguns alunos dizem não ter criatividade suficiente para criar as histórias e compor os filmes mentais, mas vale lembrar que a criatividade é algo que se desenvolve e, com o treino da técnica, você poderá usar o seu potencial criativo até mesmo para outras coisas que não estão diretamente ligados à apreensão de conhecimentos, como resolver problemas ou elaborar estratégias de ação.

A PNL APLICADA AO MÉTODO DO MODELO BINÁRIO

- **Explicação das regras**
  - Canais sensoriais segundo a PNL

    A Programação Neurolinguística (PNL), segundo Getúlio Barnasque, "*é o estudo de como representamos a realidade em nossas mentes e de como podemos perceber, descobrir e alterar esta representação para atingirmos resultados desejados*", e divide os canais sensoriais em três:

- **Auditivo**

➪ O canal auditivo refere-se a tudo que lemos ou ouvimos. Palavras (escritas) são informações puramente auditivas, que precisam ser pronunciadas mentalmente para que possamos compreendê-las.

➪ Trata-se do canal com menor força de fixação de conteúdos e infelizmente o mais explorado por professores, que dedicam o foco de suas aulas apenas em escrever (ou passar informações escritas) e falar sem o apoio de algum estímulo visual, como desenhos e esquemas gráficos.

➪ Geralmente, os auditivos preferem direcionar um dos ouvidos em direção da pessoa com quem conversa, estabelecendo um posicionamento físico diagonal (meio de banda, nem de frente e nem de lado), o que os levam a falar olhando para os lados, sem uma fixação visual olho no olho, que pode suscitar uma desconfiança, principalmente para os visuais, sobre sua sinceridade ou caráter. São ótimos leitores e cumprimentam as pessoas com um simples "Oi, tudo bem?", sem a necessidade de acenar com a mão, muito menos de pegar em quem se cumprimenta. Adoram música e têm mania de batucar e assoviar.

- **Cinestésico**

➪ Subdivide-se em três formas: Tato, olfato e paladar. As sensações de toque, cheiro e gosto fazem com que o canal Cinestésico tenha uma eficiência intermediária, comparando-se aos auditivo e visual.

➪ Para utilizar o canal cinestésico, precisamos sentir o que se está aprendendo. Você já deve ter pegado o telefone e digitado no teclado para lembrar um número bem conhecido. O movimento da mão digitando os números facilitou a recordação dos 8 dígitos.

➪ Os cinestésicos adoram pegar e cheiram a comida e até mesmo livros novos, além das pessoas que têm mais intimidade. Um bom perfume é um orgasmo nasal. Eles "vêm" pegando: "Deixe-me ver", e pegam com as mãos. O aperto de mãos é forte, às vezes um alicate, e geralmente seguido de tapinhas no braço ou ombro do cumprimentado.

➪ Quando encontram um amigo, partem logo para o abraço e, se puderem, conversam abraçados ou pelo menos tocando na outra pessoa.

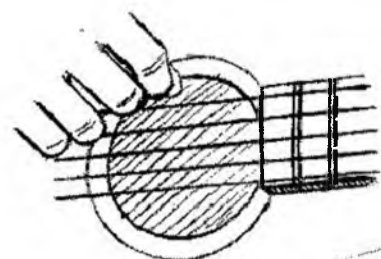
- ➪ Preferem uma roupa confortável a uma bonita. O gostoso é melhor que o belo. Descontam a ansiedade na comida, que "só por hoje" não vai fazer tanta diferença para engordar.

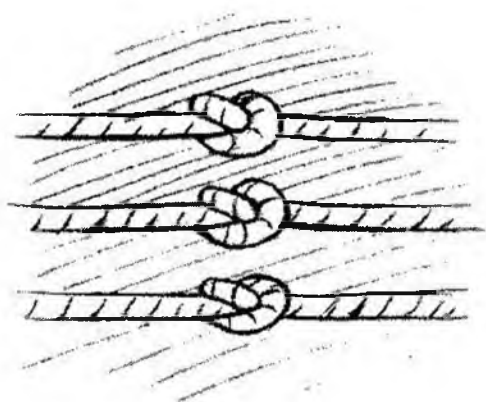
- **Visual**
  - ➪ É tudo aquilo que podemos ver ou imaginar visualmente: desenhos, formas, cores e esquemas gráficos. Fica ainda mais potencializado quando usado com o "tempero" do movimento, do exagero bem-humorado (absurdo) e das cores.
  - ➪ Geralmente com um aperto de mão leve e não muito apertado (mão mole), os Visuais gostam de olhar para as pessoas de frente e a forma de deixá-los incomodados e furiosos é tocar em seu braço ou ombro enquanto conversam. Não gostam muito de ser abraçados e preferem manter certa distância. Se não falar olhando em seus olhos, acharão que você está mentindo ou sendo falso(a).
  - ➪ Abrem mão do conforto de uma roupa mais folgada em detrimento de uma mais bonita. Sua aparência é fundamental e até a comida precisa ter boa apresentação.
  - ➪ Os visuais adoram combinar as cores e entendem muito melhor as coisas através de desenhos e esquemas gráficos.
  - ➪ Olham muito para cima quando pensam, criam ou lembram-se de algo.

Todo mundo tem um canal sensorial mais desenvolvido que o outro, e isso não chega a ser um defeito ou qualidade, mas uma característica.

Há quem prefira aprender ouvindo ou criando músicas, em que a sonoridade e musicalidade também desenvolvem o acesso ao canal cinestésico, além do auditivo, é claro.

CANAIS SENSORIAIS: AS CORDAS DO CONHECIMENTO

Entenda cada um dos canais sensoriais como uma "corda" que amarra o conhecimento em nossas mentes. O uso de dois ou mais canais sensoriais faz com que aquilo que aprendemos e entendemos da matéria fique ainda mais fixo e de fácil acesso para que seja lembrado de forma rápida quando da realização de exercícios e, principalmente, nas provas.

Confúcio, certa vez, disse que "aquilo que ouvimos, esquecemos, o que vemos, às vezes nos lembramos e o que fazemos, aprendemos".

USO SIMULTÂNEO DOS TRÊS CANAIS

Está cientificamente comprovado que a mente humana funciona muito melhor com imagens que com palavras, mas um "trunfo" extremamente poderoso para potencializar a memória, tanto para aprender e apreender conhecimentos quanto para acessá-los e lembrar com facilidade, é o uso simultâneo dos três canais sensoriais: vendo, ouvindo e tocando tudo, com muita riqueza de detalhes.

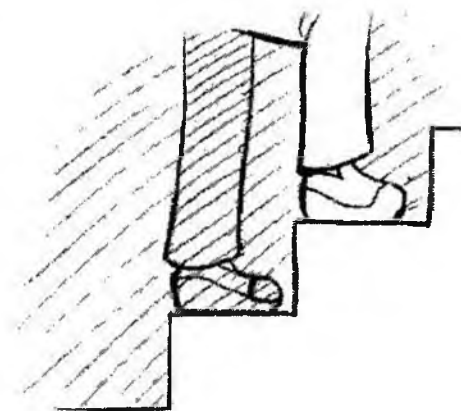
O desenvolvimento dos 3 canais sensoriais para a aprendizagem e também para o ensino são adquiridos com o tempo, através da prática. No início, pode parecer meio estranho tentar visualizar e ouvir os sons de tudo o que se estuda ou ensina, mas isso torna a matéria mais tangível e palpável.

É um paradigma que se vence e, quando a técnica se torna uma competência inconsciente, você estará fazendo uso dos 3 canais sem nem mesmo perceber.

Temos uma capacidade mental infinita e, apesar disso, usamos muito pouco do que dispomos, obtendo, consequentemente, resultados bem inferiores ao que poderíamos alcançar.

Vença o desafio: use os canais sensoriais com alguns exercícios diários e comece a aplicá-los nas aulas e estudando em casa.

PONDO EM PRÁTICA: suba um degrau de cada vez

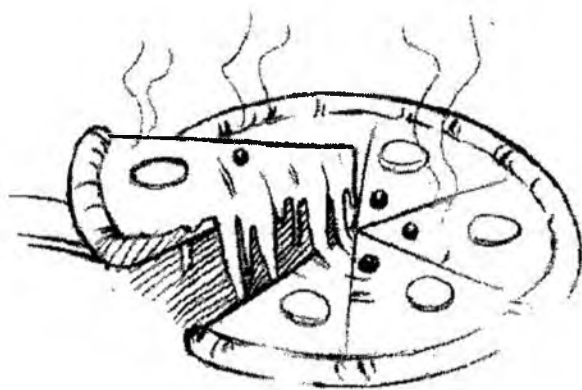
Para pôr em prática a aplicação dos canais sensoriais, comece com apenas um deles. Sugiro que você inicie pelo visual, por ser o mais forte e com maior facilidade de desenvolvimento. Visualize mentalmente tudo o que se propor a aprender e sempre que for estudar ou assistir aulas, através da criação de um filme mental, escrevendo por meio de símbolos, esquemas com cores diferentes, e torne as suas anotações dotadas de movimento, mesmo que isso só aconteça na sua cabeça. Visualize o movimento, a matéria tomando vida em sua mente e estimule sua criatividade, criando diferentes padrões de memória para cada assunto.

Facilita muito também criar analogias e fazer comparações com outros assuntos que você já domina.

EXEMPLO DE ANALOGIA:

Lembro-me do melhor professor que tive no ensino médio, que me explicou com maestria as características da corrente elétrica em resistores paralelos. Ele explicava para a turma que a corrente se "comportava" como algumas pessoas que caminham em uma calçada e encontram um monte de areia, como se fosse resto de material de construção. A reação natural é que algumas pessoas desviem para a outra calçada, passando um número inversamente proporcional à resistência oferecida pelo trecho percorrido.

Ora, se é possível ver algo, ouvir o som que isso faz e tocá-lo, sentir seu cheiro ou gosto, o inconsciente "acredita" que aquilo está acontecendo de fato, que se trata de realidade, e não de imaginação.

EXEMPLO DA PIZZA: REAL x IMAGINÁRIO

Peço que você imagine um garçom com uma bandeja na mão e uma pizza nela. Observe-o abrindo a tampa de ferro enquanto o vapor sobe e o cheiro daquela pizza com o queijo borbulhando chega até você. Eu fico me perguntando se você pode imaginar como é o movimento do queijo em cima da pizza que se aproxima de você e o garçom pega uma espátula e levanta uma fatia. Mas que queijo chato, que insiste em despencar da fatia, caindo em cima da pizza que está em baixo! A fatia é colocada em seu prato e fica aquele fio de queijo que o garçom precisa cortar e colocar em seu prato, juntamente com aquele recheio que caiu no meio do caminho. Eu sinceramente não sei se a sua pizza é de calabresa, 4 queijos, mussarela, portuguesa ou a famosa frango com *catupiry*, mas eu acredito que você pode ver as fases dela: a massa, o recheio e queijo em cima. Eu fico me perguntando se a sua pizza tem muito ou pouco queijo, se a massa é fina ou grossa, se o recheio é muito ou pouco.

Talvez você coloque um pouco de *ketchup*, maionese ou mostarda, talvez um pouco de azeite, mas com certeza você pode sentir a faca e o garfo nas mãos e cortar aquele triângulo que fica na ponta da fatia da pizza e, quando traz o pedaço em direção à boca, fica ainda aquele fio de queijo que você enrola no garfo

com a faca e finalmente coloca na boca e mastiga vagarosa e deliciosamente. Depois vem aquele gole de refrigerante ou suco, que desce "rasgando" e você consegue desenhar o caminho que faz até o final do abdômen.

Agora pode engolir a saliva e ligar para a pizzaria.

Você não viu pizza alguma, mas existia uma em sua mente, bem viva por sinal, tanto quanto o ronco da barriga e a salivação enquanto a imaginava.

USO DOS CANAIS SENSORIAIS

O primeiro grande benefício de dominar o uso dos canais sensoriais é identificar qual o seu canal predominante. Identificando se você aprende melhor vendo, ouvindo ou interagindo fisicamente com os assuntos, você pode estimular os outros canais que ainda não estão tão desenvolvidos, com a finalidade de fazer com que a "vivência" dos assuntos, enquanto são estudados e apreendidos, seja cada vez mais real, tornando a memorização dos conteúdos mais bem fixada, além de favorecer a evocação dos conteúdos.

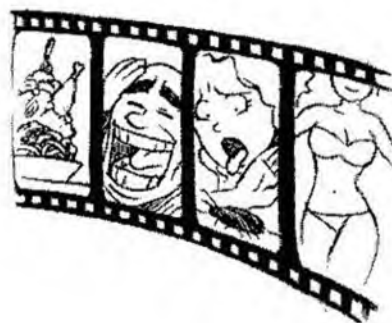
Enquanto você assiste à aula, é importante transformar o conteúdo transmitido pelo professor, quer ele esteja disposto de forma visual, auditiva ou sinestésica, em algo que você possa ver, em movimento, pegar e ouvir o som que ele produz. É como apertar o botão da tecla SAP e traduzir todas as informações para o uso dos três canais simultaneamente.

Você não precisa pegar de fato no que está aprendendo, mas mentalmente você pode estimular o seu cérebro a fazê-lo, como no caso da pizza; aquela cheia de queijo, lembra?

Tudo (absolutamente tudo!) pode ser expresso de forma visual, quer seja em sua forma original ou em uma representação ilustrativa. Já que está vendo: pegue! Se puder morder e sentir o cheiro, melhor ainda! Bata com isso em alguma coisa, provoque sons diferentes. Se for um copo, fale dentro dele e ouça como o som que sai engraçado.

Lembre-se de fazer isso usando associações absurdas, que potencializarão ainda mais a absorção dos assuntos.

➪ **A força do absurdo**

- Exagero
- Humor
- Nojo
- Vulgaridade

Todas as informações absurdamente incomuns proporcionam um processamento e armazenamento diferenciados, tornando os conteúdos mais bem memorizados e mais fáceis de serem evocados.

Hábeis professores têm, além de conhecimentos aprofundados sobre a matéria, a capacidade de expor os assuntos de forma inusitada, fazendo o uso do humor de forma inteligente e única.

Os alunos também precisam transformar a matéria estudada, por mais chata que ela possa parecer, em algo interessante, divertido, e o absurdo é uma ótima solução para isso.

Você não precisa tornar todos os assuntos algo absurdo e engraçado, mas os tópicos estudados de tal forma terão uma significativa facilidade de armazenamento e lembrança.

A vulgaridade tem uma "força" especial na fixação de assuntos, porque, além do humor, se bem utilizada, ela mexe com instintos primitivos e chama muito a atenção de quem a usa.

Note que cada vez mais as propagandas publicitárias fazem uso de mulheres e homens com pouca roupa e de forma um tanto ou quanto insinuante. O mais curioso é que, teoricamente, a propaganda existe para expor a marca e o produto anunciados, que estrategicamente aparecem na tela da TV em tamanhos reduzidos, proporcionando uma fixação subliminar, diretamente ao inconsciente, sem que sejam percebidos de forma consciente.

Outros elementos muito utilizados em propagandas de TV são animais falantes e personagens absurdamente inusitados, como ETs e siris com marquinha de sunga que desdenham do dono da cerveja que ele bebeu.

FAÇA ACONTECER!

Coloque uma pitada de exagero em cada assunto estudado e torne isso um hábito. O hábito faz a diferença! Como tudo na vida, o início trará certa dificuldade, mas a prática fará com que você apreenda as matérias de forma muito mais consistente.

Exemplos:

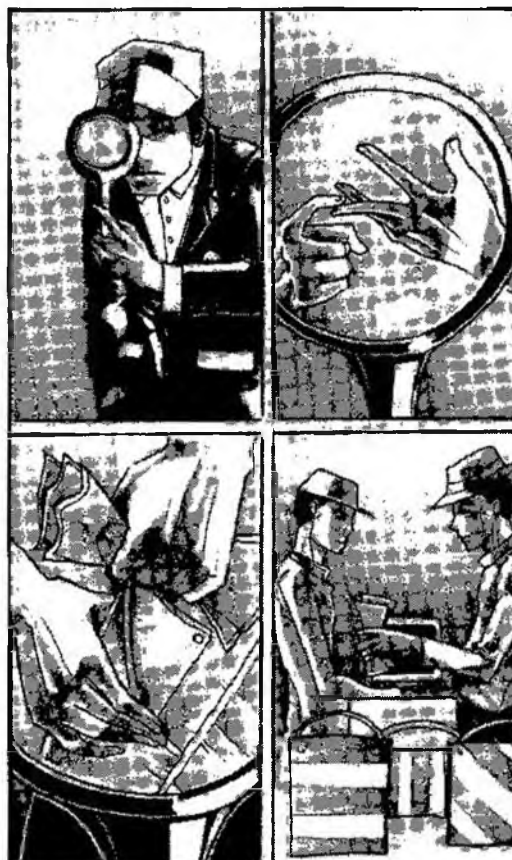
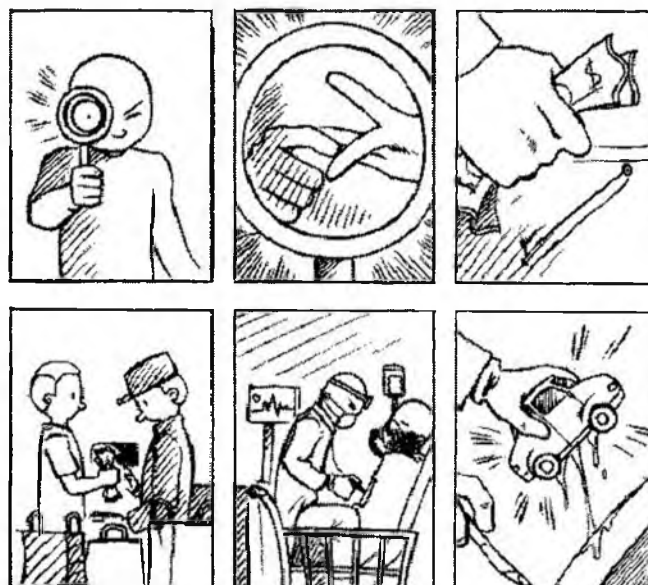
a) Seção IX - Da Fiscalização Contábil, Financeira e Orçamentária

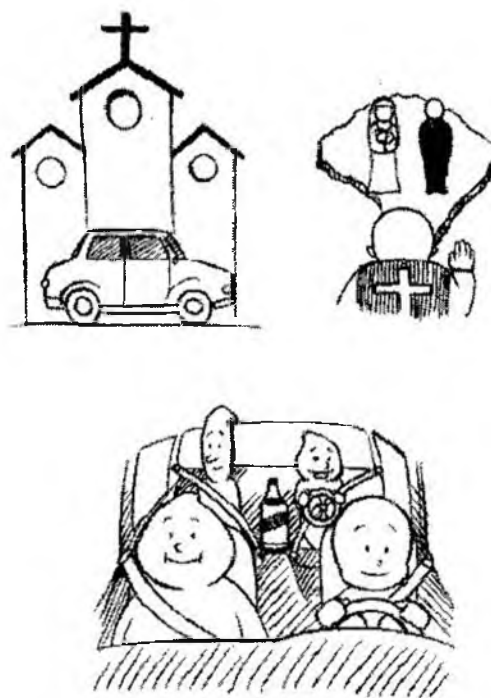
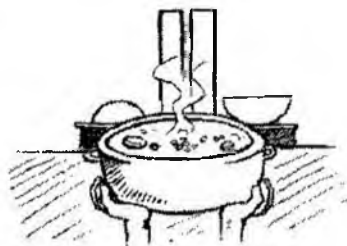
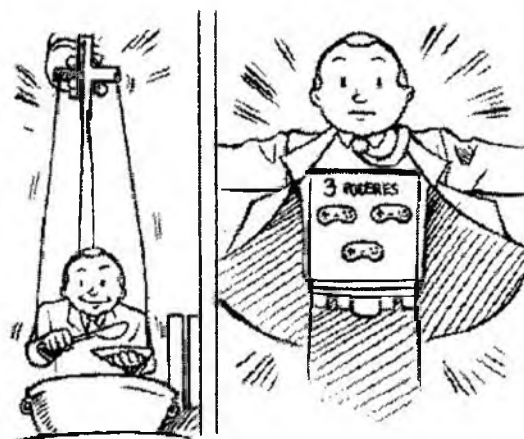
Art. 70.

"A fiscalização contábil, financeira, orçamentária, operacional e patrimonial da União e das entidades da administração direta e indireta, quanto à legalidade, legitimidade, economicidade, aplicação das subvenções e

renúncia de receitas, será exercida pelo Congresso Nacional, mediante controle externo, e pelo sistema de controle interno de cada Poder."

Criando o filme mental...

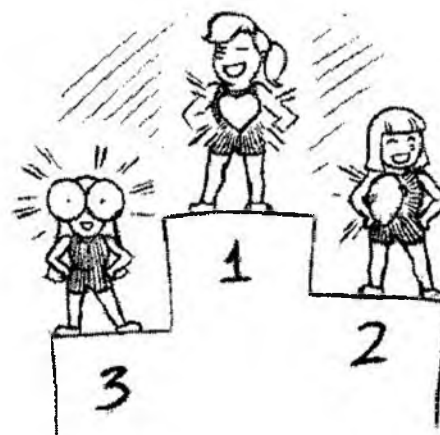
Da Fiscalização Contábil, Financeira e Orçamentária	***CENA 01 – Porta da sala***
A fiscalização contábil, financeira, orçamentária, operacional e patrimonial	***CENA 02 – Entrando na sala***

<table>
<tr><td></td><td>Homem com uma lente de aumento (Fiscalizando), observando uma mão contando nos dedos (Contábil), tirando dinheiro do bolso (financeira), pagando a conta da feira do supermercado (orçamentária); dentro do carro de feira há um médico operando (realizando cirurgia - Operacional) e retirando do abdome do paciente um carro que é seu patrimônio (patrimonial).</td></tr>
<tr><td>da União e das entidades da administração direta e indireta</td><td>CENA 03

O carro para na frente da igreja, onde Um casamento está sendo realizado em cima do mapa do Brasil (União), tendo como padrinhos o Gasparzinho, fantasminha camarada, e seus amigos (Entidades), cada um com um volante na mão (dirige = Administra), alguns dentro e outros fora dos carros em movimento.</td></tr>
</table>

quanto à legalidade, legitimidade, economicidade, aplicação das subvenções e renúncia de receitas	***CENA 04*** *O Gasparzinho dirige com o braço para fora do carro, cumprimentando as pessoas, levantando o polegar (legal = legalidade); No banco do passageiro há uma garrafa do legítimo Whisky Johnnie Walker (legitimidade). No carro falta gasolina, então o Gasparzinho pega uma moto e enche o tanque com o Whisky, por ser mais econômico (economicidade). A moto é muito veloz e ele recebe uma multa por excesso de velocidade. O Gasparzinho tenta subornar o guarda de trânsito com uma seringa cheia de dinheiro (aplicação das subvenções), mas ele honestamente recusa e prefere uma saborosa feijoada (renúncia de receitas).*
será exercida pelo Congresso Nacional	***CENA 05*** *A feijoada* **é servida** *diante do Congresso Nacional.*

mediante controle externo, e pelo sistema de controle interno de cada Poder."	***CENA 06*** *Um dos deputados que está se servindo é manipulado, como se fosse um fantoche, com cordões presos em seus braços e pernas, ligados a uma cruz de madeira (mediante controle externo).* *Abrindo o terno do deputado, percebe-se que dentro de sua roupa há uma tela do "Windows" com três controles de "video game" (sistema de controle interno de cada Poder).*

b) Direito Administrativo

Classificam-se os Órgãos Públicos:

- Independentes
- Autônomos
- Superiores
- Subalternos

Criando o filme mental...

Classificam-se os Órgãos Públicos	

Independentes	
Autônomos	
Superiores	
Subalternos	

c) Direito Penal – Crimes

Crimes comuns e próprios: comum é o que pode ser praticado por qualquer pessoa; exs.: furto, estelionato, homicídio, etc.; crime próprio é o que só pode ser cometido por uma determinada categoria de pessoas, pois pressupõe no agente uma particular condição ou qualidade pessoal.

17) Crimes de mão própria ou de atuação pessoal: são os que podem ser cometidos pelo sujeito em pessoa; exs.: falso testemunho, incesto, etc.

18) Crimes de dano: são os que se só se consumam com a efetiva lesão do bem jurídico; exs.: homicídio, lesões corporais, etc.

19) Crimes de perigo: são os que se consumam tão só com a possibilidade do dano; exs.: perigo de contágio venéreo, rixa, incêndio, etc.; o perigo pode ser: a) presumido (é o considerado pela lei em face de determinado comportamento positivo ou negativo; é a lei que o presume *juris et de jure*) ou concreto (é o que precisa ser provado; precisa ser investigado e comprovado); b) individual (é o que expõe ao risco de dano o interesse de uma só pessoa ou de um limitado número de pessoas) ou comum (coletivo) (número indeterminado de pessoas).

20) Crimes materiais, formais e de mera conduta: distinguimos os crimes formais dos de mera conduta; estes são sem resultado; aqueles possuem resultado, mas o legislador antecipa a consumação à sua produção; no *crime de mera conduta* o legislador só descreve o comportamento do agente; *no crime formal* o tipo menciona o comportamento e o resultado, mas não se exige a sua produção para a consumação; exs.: crimes contra a honra, ameaça, etc.; no *crime material* o tipo menciona a conduta e o evento, exigindo a sua produção para a consumação; exs.: homicídio, infanticídio, furto, etc.

23) Crimes instantâneos: são os que se completam num só momento; a consumação se dá num determinado instante, sem continuidade temporal; ex.: homicídio, em que a morte ocorre num momento certo.

24) Crimes permanentes: são os que causam uma situação danosa ou perigosa que se prolonga no tempo; o momento consumativo se protrai no tempo; ex.: sequestro, cárcere privado; se caracteriza pela circunstância de a consumação poder cessar por vontade do agente; se divide em necessariamente permante e eventualmente permantente.

25) Crimes instantâneos de efeitos permanentes: são os crimes em que a permanência dos efeitos não depende do agente; exs.: homicídio, furto, bigamia, etc.; são crimes instantâneos que se caracterizam pela índole duradoura de suas consequências.

26) Crime continuado: diz-se que há crime continuado quando o agente, mediante mais de uma ação ou omissão, pratica dois ou mais crimes da mesma espécie e, pelas condições de tempo, lugar, maneira de execução e

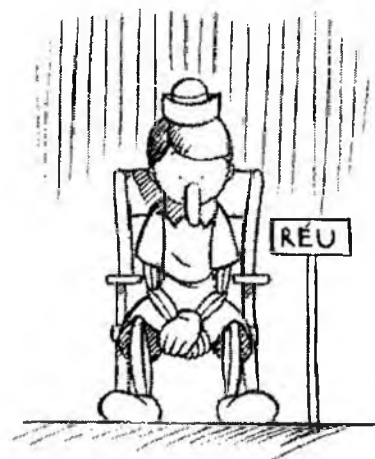
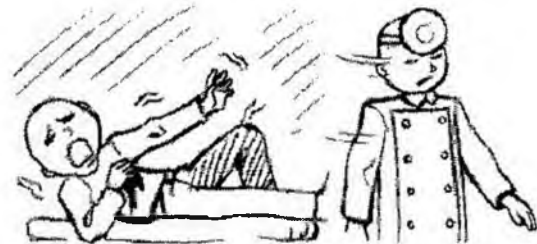
outras semelhantes, devem os subsequentes ser havidos como continuação do primeiro (CP, art. 71, *caput*).

27) Crimes condicionados e incondicionados: *condicionados* são os que têm a punibilidade condicionada a um fato exterior e posterior à consumação (condição objetiva da punibilidade); *incondicionados* são os que não subordinam a punibilidade a tais fatos.

28) Crimes simples e complexos: *simples* é o que apresenta tipo penal único; *delito complexo* é a fusão de dois ou mais tipos penais; pode apresentar-se sob duas formas: *a) complexo em sentido lato* (amplo): quando um crime, em todas ou algumas das hipóteses contempladas na norma incrinadora, contém em si outro delito menos grave, necessariamente; não se condiciona à presença de dois ou mais delitos; basta um a que se acrescentam elementos típicos que, isoladamente, configuram indiferente penal; neste caso, o delito de maior gravidade absorve o de menor intensidade penal; b) *em sentido estrito*: é formado da reunião de dois ou mais tipos penais; o legislador apanha as definições legais de crimes e as reúne, formando uma terceira unidade delituosa (subsidiariedade implícita).

29) Crimes progressivos: ocorre quando o sujeito, para alcançar a produção de um resultado mais grave, passa por outro menos grave; o evento menos grave é absorvido pelo de maior gravidade.

Criando o filme mental...

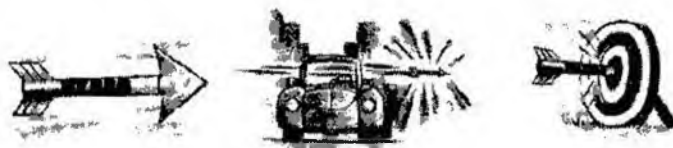
Homem simples roubando e sendo preso / Político Engravatado roubando e depois comendo pizza

De mão própria ou de atuação pessoal	*"Pinóquio" (mentiroso) sentado no banco dos réus – (Falso testemunho)*
De dano	
De perigo	
Materiais, formais e de mera conduta	

	Formal: Homem engravatado ameaçando outro *Material: Homem matando outro* *Mera conduta: Médico que deixa homem baleado morrer (Omissão de socorro)*
Instantâneos	*Crime "Miojo": em 3 minutos está pronto.*
Permanentes	

Instantâneos de efeitos permanentes	*Bigamia*
Continuado	*Atirando e dois GRILOS que fazem barulho continuamente*

1) Exemplos Corretos

Português

- **Adjetivo**: é uma palavra que atribui características e qualidades. Você pode visualizar uma pessoa com extremos (muito magra ou gorda, muito bonita ou feia) dentro de um pote de vidro e você colocando (em movimento) uma etiqueta com a característica mais marcante dela. Sinta o pote em suas mãos e escute o som da tampa fechando a pessoa lá dentro. Dá até pra ouvir o barulho dela batendo no vidro e pedindo para sair dali.

- **Verbo**: é uma palavra que exprime ação. Basta visualizar um arco e flecha, com a palavra VERBO escrita nela. Sinta-os em suas mãos e atire em um alvo.
  - ➪ Se for diretamente nele e passar por alguns carros, será VTD: verbo transitivo direto.

  - ➪ Se você precisar apontar para cima para desviar de um muro com a preposição DE para acertar no alvo, será VTI: verbo transitivo indireto.

Matemática Financeira

- **Juros**: um fermento que colocam em cima de um bolo de contas que você deve. Para associar ainda melhor com a palavra, visualize um CHURRO recheado com doce de leite ou chocolate e, quando você morde, vem dinheiro e as contas vencidas para pagar.

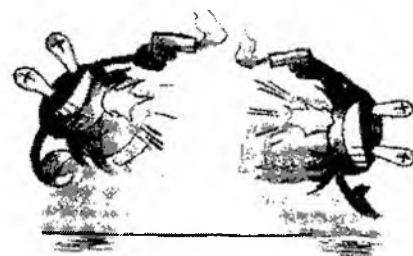
- **Prazo**: uma ampulheta com a areia escoando.

Direito Penal

- **FIANÇA**: visualize o absurdo de um advogado ir a uma casa lotérica em que o caixa é um Juiz que recebe o dinheiro da fiança e entrega um recibo, junto com a chave da cadeia.

- **IMPRESCRITÍVEL**: Um relógio sendo quebrado (não o visualize já quebrado e sim quebrando, produzindo os sons do vidro e das peças de ferro).

- **JURISPRUDÊNCIA**: um juiz embriagado, porém prudente, decide "passar a chave".

- **COMORIÊNCIA**: imagine dois caranguejos que, com um revólver, atiram um no outro, fazendo o movimento Matrix de desviar das balas, mas são acertados, ao mesmo tempo, no coração (dá até para ouvir o som dele batendo) e morrem ao mesmo tempo, rindo. *Art 8º do Código Civil: "não se podendo averiguar se algum dos comorientes precedeu aos outros, presumir-se-ão simultaneamente mortos."*

Direito Constitucional

- **CONSTITUIÇÃO**: imagine no topo de uma pirâmide um faraó que ergue a constituição e a entrega ao presidente do Brasil.

- **INCONSTITUCIONAL**: Uma faca entrando, ferindo a constituição, que sangra e geme de dor.

* *Desafio qualquer pessoa a me mostrar uma palavra ou termo que não possa ser pelo menos visualizada. A grande maioria pode ser, além de visualizada, tocada e provocar um som.*

Existem alguns termos fáceis para "vivenciar" mentalmente e, outros, ainda mais fáceis.

2) Dúvidas frequentes e erros comuns

- É importante que os *links* entre os elementos a serem memorizados sejam estabelecidos em uma sequência contínua, em que o primeiro liga-se ao segundo e este ao terceiro elemento. Não é recomendado que o primeiro elemento ligue-se ao terceiro ou a qualquer outro elemento do filme mental.
- Lembre-se de sempre usar os três canais sensoriais para reforçar a fixação dos conteúdos: auditivo, sinestésico e visual.
- A utilização do absurdo não é obrigatória em todos os processos mnemônicos, porém o seu emprego potencializa consideravelmente a eficiência da técnica.

Bibliografia

BUZAN, Tony. *Memória Brilhante – Técnicas fáceis e eficazes para desenvolver sua capacidade de memorização.* Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

________. *Mapas mentais – Métodos criativos para estimular o raciocínio e usar ao máximo o potencial do seu cérebro.* Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

CAMPOS, Dinah M. S. *Psicologia da Aprendizagem.* 37. Ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

CHABANNE, Jean-Luc. *Dificuldades de aprendizagem.* São Paulo: Editora Ática, 2006.

CORDIER, Françoise. *Aprendizagem e memória.* São Paulo: Edições Loyola, 2006.

DELL'ISOLLA. *Super Memória.* Arme.

________. *Supermemória para concursos*, São Paulo: Digerati Books, 2008.

DOUGLAS, William. *Como passar em provas e concursos.* 20. Rio de Janeiro: Campus/ Elsevier.

________. *Guia de Aprovação em provas e concursos.* 8. Ed. Rio de Janeiro: Campus/ Elsevier, 2009.

________. *A maratona da vida – Um manual de superação.* 3. Ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.

PERRAUDEAU, Michel. *Estratégias de aprendizagem. Como acompanhar os alunos na aquisição dos saberes.* São Paulo: Artmed, 2006.

ROTTA, Newra T. *Transtornos da aprendizagem. Abordagem Neurobiológica e multidisciplinar.*

Mapas Mentais e Memorização

para Provas e Concursos

"Estou usando o método dos mapas mentais.Só pelo fato de lê-los todos os dias já estou obtendo ótimos resultados."

Luciane Wambier - SP

"Muito obrigada pela dica dos mapas, agora estou fazendo bem mais rápido. Tudo bem que meus desenhos não são nenhuma obra de arte, mas ajudam muito. Agora, nas aulas de Penal não fico mais perdida; consigo acompanhar e lembrar tudo o que o professor fala."

Eloise Teixeira - Presidente Prudente

"Continue incentivando os concurseiros a fazerem os mapas, eles ajudam mesmo no estudo, pois acertei questões no concurso do Ministério da Justiça porque me lembrei dos mapas."

Gisele Kinschner - RS

"Estou escrevendo para contar que passei para a segunda fase da magistratura do trabalho daqui de SP. Estou muito feliz! Os mapas mentais têm surtido muito efeito!"

Ana Hirano - SP

www.impetus.com.br